

FUTEBOL CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA FUTSAL @condoprime VOLEI #condoprime NATAÇÃO

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA RECREAÇÃO @condoprime COLONIA DE FÉRIAS #condoprime

BASQUETE CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA MUSICALIZAÇÃO

#condoprime MUSCULAÇÃO CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA BRINQUEDOTECA @condoprime

TENIS #condoprime FUNCIONAL CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA ZUMBA @condoprime FITDANCE

#condoprime ALONGAMENTO CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA LOCALIZADA @condoprime

PILATES #condoprime ACQUAPILATES CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA CIRCO @condoprime GAP

#condoprime CAPOEIRA CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA JU-JITSU @condoprime JIU-JITSU #condoprime

FESTAS CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA BALLET @condoprime JAZZ #condoprime YOGA

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA HIIT CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA

FUTEBOL CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA FUTSAL @condoprime VOLEI #condoprime NATAÇÃO

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA COLONIA DE FÉRIAS #condoprime

BASQUETE CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA MUSICALIZAÇÃO

#condoprime BRINQUEDOTECA @condoprime

TENIS #condoprime FUNCIONAL CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA ZUMBA @condoprime FITDANCE

#condoprime ALONGAMENTO CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA LOCALIZADA @condoprime

PILATES #condoprime ACQUAPILATES CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA CIRCO @condoprime GAP

#condoprime CAPOEIRA CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA JU-JITSU @condoprime JIU-JITSU #condoprime

FESTAS CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA BALLET @condoprime JAZZ #condoprime YOGA

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA CORRIDA @condoprime CIRCUITO #condoprime HIIT CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA

FUTEBOL CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA FUTSAL @condoprime VOLEI #condoprime NATAÇÃO

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA RECREAÇÃO @condoprime COLONIA DE FÉRIAS #condoprime

BASQUETE CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA MUSICALIZAÇÃO

#condoprime MUSCULAÇÃO CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA BRINQUEDOTECA @condoprime

# Condomínios:

Ajustes e procedimentos para reabertura das academias, salas de ginástica, brinquedotecas e piscinas

Material desenvolvido seguindo as orientações do Governo do Estado de SP, CREFSP, OMS, Ministério da Saúde e ACAD.

Junho/2020



@condoprime | condoprime.com.br | contato@condoprime.com.br

# Apresentação

A **Condoprime Assessoria e Gestão Esportiva**, empresa especializada em Condomínios Residenciais verticais e horizontais, situada e prestadora de serviços no Estado de São Paulo apresenta um documento norteador aos síndicos orgânicos e profissionais, profissionais da área condominial (administradoras, gerentes prediais etc) e orientar a população frente à crise pandêmica que estamos atravessando e deixando para trás.

Buscamos através desse documento ressaltarmos a importância da prática do exercício físico e nessa retomada com boas práticas, regras e instruções nesse período chamado de “novo normal”.

Embora não exista uma lei específica, medidas oficiais que proíbam (ou liberem) as áreas comuns e esportivas dos condomínios são importantes observar INDIVIDUALMENTE como cada empreendimento enfrentou a quarentena. E ninguém melhor que o síndico responsável para responder esses questionamentos.

Já se tornou senso comum a importância da prática de atividades físicas para a prevenção, manutenção e recuperação da saúde. Essa importância é sustentada por inúmeros estudos científicos, e considerando os posicionamentos do Ministério da Saúde e da Secretaria Estadual de Saúde para o atual momento.

Desde o início da Pandemia, vários estudos têm sido publicados apontando a importância da prática de exercícios físicos regulares no combate, não apenas da COVID-19 como das consequências do distanciamento social. Esta situação foi fortemente evidenciada pela recente publicação do American College of Sports Medicine (2020) que se posiciona, indicando a necessidade da manutenção da prática regular de exercícios físicos durante a Pandemia.

As recomendações desde os primeiros trabalhos publicados seguem desde exercícios de efeito local (com fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio) até exercícios de efeito geral (com caminhadas, pedaladas em bicicletas e subidas de escadas). Assim, parece claro que a prática de exercícios físicos quer sejam realizados em casa, em academias ou em ambientes abertos deve ser considerada uma atividade essencial durante e após o período da Pandemia de COVID-19.

Porém, agora vivemos outra etapa deste processo, e nesta fase precisamos pensar em estratégias para a retomada das atividades presenciais. Estas estratégias deverão permitir uma retomada gradativa e segura tanto para os Profissionais quanto para os praticantes/moradores, assim o objetivo deste manual é descrever a importância deste processo e os procedimentos a serem seguidos, baseados nas publicações disponíveis e nas experiências de mais de 14 anos de mercado dos profissionais da Condoprime e de outros países que já estão no processo de retomada das atividades.

Para isso, é imprescindível a partir do momento de reabertura, que esse **PLANO 50 Condoprime®** seja seguido.

Muito Obrigado, conte conosco e estamos a disposição!

**Marcelo Martinelli**

**Diretor - Condoprime Assessoria Esportiva**



**@condoprime | condoprime.com.br | contato@condoprime.com.br**

## Sumário

- Apresentação - *página 02*
- Plano 50 Condoprime - *página 03*
- Academia - *página 04*
- Brinquedoteca - *página 10*
- Piscina - *página 14*
- Quadras - *página 17*
- Salas de Ginástica/Lutas - *página 18*
- Recomendações para Portadores de Deficiências - *página 19*

# PLANO 50 CONDOPRIME

\*50 dias utilizando os procedimentos com o objetivo de estruturar, educar e reduzir riscos de contaminação.

### 1º PERÍODO

10 dias iniciais somente para moradores e empresa de gestão esportiva com horário reduzido e aulas sem contato físico em ambientes abertos.

### 2º PERÍODO

+15 dias abertura para personal trainer, fisioterapia esportiva, etc. com manutenção de horário reduzido. Aulas sem contato físico em ambientes abertos.

### 3º PERÍODO

+15 dias com flexibilização e aumento do horário e início de aulas sem contato físico em ambientes cobertos (arejados).

### 4º PERÍODO

+10 dias para reavaliação, volta a rotina do “novo normal” e reajustes, se necessários. Aulas sem contato em ambientes cobertos (arejados).

### 5º PERÍODO

Volta a rotina de horários, aulas e os cuidados necessários para a execução.  
Reavaliação sobre as aulas com contato..

\*Visando a temporada de calor cujo aumento da demanda dos moradores para a prática de atividades físicas, é necessário que esse plano seja aplicado ao 1º dia de reinício das atividades.

## Síndicos e administradores: **IMPORTANTE**

Está autorizada a impressão das regras para serem colocados na porta dos espaços. Caso tenham interesse, mande um e-mail para [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br) que enviamos **GRATUITAMENTE** as regras no formato de um adesivo para ser fixado na porta da academia.

\* A reprodução em outros canais deverão ser autorizadas previamente. \* A cópia deste conteúdo está proibida pelo produtor.



@condoprime | [condoprime.com.br](http://condoprime.com.br) | [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br)

#condoprime

# Academia

## Adaptação Estrutural / Organizacional

1.

Iniciar a abertura e fechamento da academia em horários específicos pré divulgados. Conforme os moradores forem cumprindo as recomendações, novos horários serão reavaliados.

2.

Medir a Academia em m<sup>2</sup> e limitar a quantidade de moradores que adentrem ao espaço. Somente 1 aluno a cada 6.25m<sup>2</sup> do total da academia ou até 35% da capacidade total.

3.

Desativar a Biometria de entrada e fixar os novos procedimentos aplicados.

4.

Disponibilizar recipientes na entrada contendo álcool gel 70% em displays, totens ou borrifadores, para higienização das mãos.

Obs: A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus. Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água.

5.

Oferecer dispositivo de limpeza de tênis e sapatos na entrada do ambiente: recomenda-se aplicação do produto em um pano de chão / toalha em cima de um tapete, estilo capacho contendo Hipoclorito de sódio a 2% para higienização e desinfecção.

6.

Aquisição de um termômetro digital a distância.

7.

Abrir janelas para que haja maior ventilação dos ambientes. Reter os controles do ar condicionado para que não haja manuseio / uso. Apenas em casos de calor excessivo, sob autorização do responsável (síndico ou gerência predial), o uso do aparelho de ar condicionado poderá ser autorizado.



#condoprime

# Academia

## Adaptação Estrutural / Organizacional

**8.** Disponibilizar suportes individuais para que os alunos coloquem as jaquetas.

Realizar um cálculo cronometrado de quanto tempo a equipe de limpeza consegue higienizar a academia. Baseado nesse cálculo, é indicado o

**9.** fechamento (horário pré-determinado) de 2x a 3x ao dia.

**IMPORTANTE:** O uso de pulverizador costal é indicado para agilidade da desinfecção, sem muito investimento.

**10.** Aparelhos cardiovasculares tais como esteiras, transports (elípticos), bicicletas, simuladores de escada deverão ser intercalados (um ligado e desligado) em caso de proximidade.

**11.** Limitar o uso individual em 1h para a TOTALIDADE do treino aeróbio ou anaeróbio. Em caso de uso da esteira, limitar o uso em 30 minutos seguindo o padrão pré-estabelecido de higiene.

**12.** Delimitar no chão, com fita demarcatória visível, os espaços que cada morador deverá utilizar durante o exercício.

**13.** Disponibilizar recipientes em todas as áreas da academia (AERÓBIO, ALONGAMENTO, PESOS LIVRES, ESTAÇÕES MULTIFUNCIONAIS E COLCHONETES) contendo álcool gel 70% em displays, totens ou borrifadores, para higienização dos aparelhos/acessórios. Juntamente aos recipientes deverão conter toalhas de papel.

**IMPORTANTE:** No mesmo local, deve haver orientação para descarte imediato das toalhas de papel em uma lixeira com pedal.

**14.** Uso de armários e escaninhos deverão ser intercalados/reduzidos em 50%. Utilize fita zebra para melhor identificação.

Ajustes e procedimentos para reabertura das academias, salas de ginástica, brinquedotecas e piscinas



@condoprime | [condoprime.com.br](http://condoprime.com.br) | [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br)

#condoprime

RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

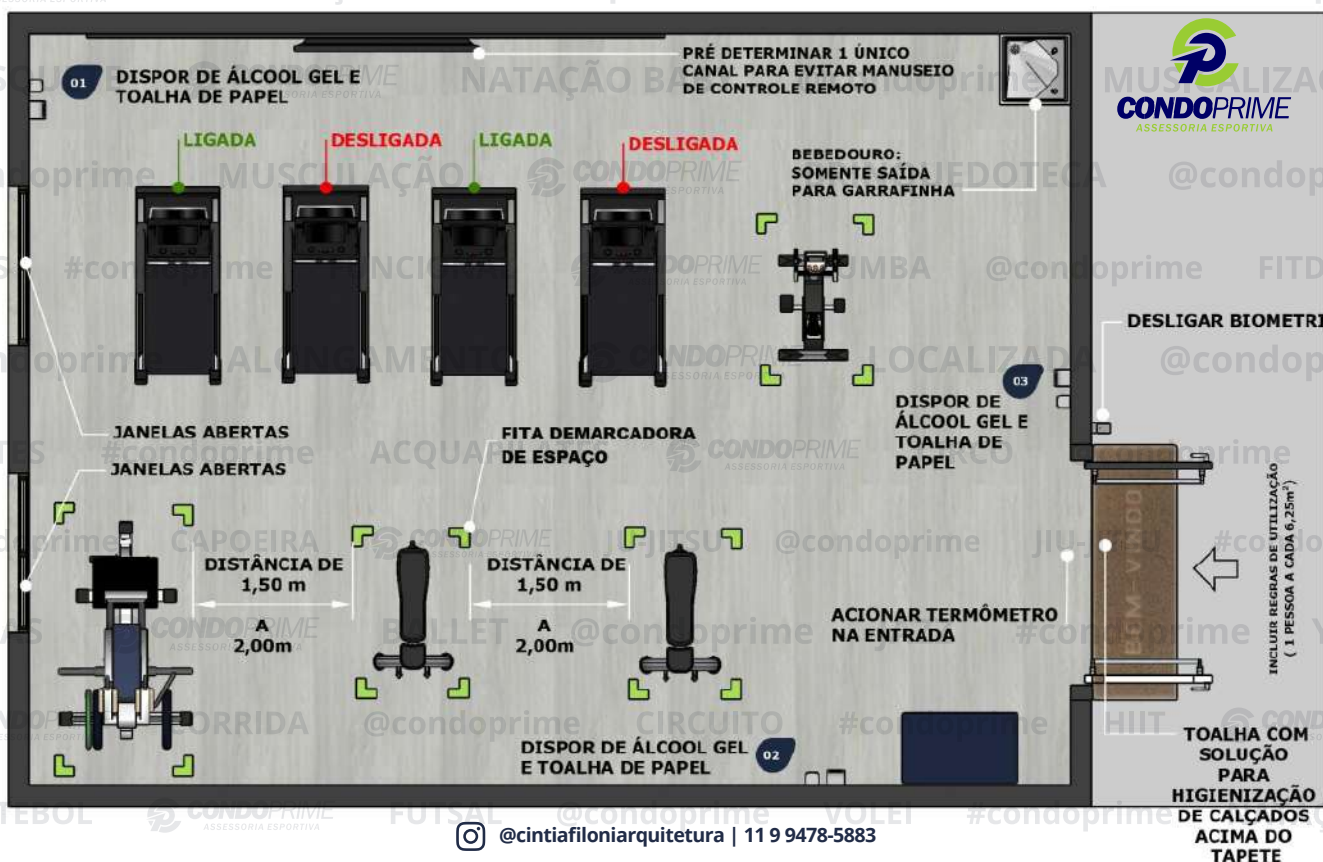
# Academia

## Adaptação Estrutural / Organizacional

**15.** Em caso de condomínios com bebedouro, vetar o uso da opção de contato labial e apenas liberar a saída de água para encher as garrafas.

**16.** Disponibilizar se possível, um colete de identificação do personal trainer bem como seu registro de entrada e saída + medição de temperatura, na portaria.

## Planta Geral Informativa



Ajustes e procedimentos para reabertura das academias, salas de ginástica, brinquedotecas e piscinas

#condoprime

# Academia

## Adaptação e Implantação dos novos Procedimentos

2. Medir a temperatura dos alunos/funcionários orgânicos, terceirizados e personal trainer. A partir de 37.8° não é permitida a entrada.

**2.**

**IMPORTANTE:** Identificando com esta temperatura e sintomas, comunicar imediatamente o síndico/gerente predial/supervisão de segurança, também a Vigilância Epidemiológica da Secretaria Municipal de Saúde.

3. O uso de máscaras dentre os profissionais é obrigatório. Aos alunos é sugerido o uso. Professores da Condoprime utilizarão faceshield como complemento de regras de segurança. Siga as instruções de uso de máscara ao final.

**3.**

4. Criar/manter uma lista de visitantes diárias, para um acompanhamento refinado dos usuários, com o objetivo de identificar possíveis casos de omissão as regras.

**4.**

5. Adotar avaliação física gratuita aos seus usuários com o intuito de liberar a prática de atividade física, implantando um formulário de anamnese e PAR-Q também voltados aos sintomas passados e presente do COVID-19.

**5.**

  @condoprime | [condoprime.com.br](https://condoprime.com.br) | [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br)

#condoprime



RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

# Academia Personal Trainer, Terceirizados e Funcionários

#condoprime

RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

TENIS

#condoprime

FUNCIONAL

CONDOPRIME  
ASSESSORIA ESPORTIVA

ZUMBA

@condoprime

FITDANCE

#condoprime

ALONGAMENTO

CONDOPRIME  
ASSESSORIA ESPORTIVA

LOCALIZADA

@condoprime

1.

Uso de uniformes de identificação e EPIs é obrigatório durante o trabalho.



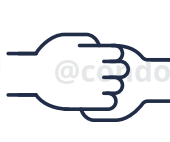
- Higienizar as mãos antes de colocar a máscara e depois de retirá-la.
- Cobrir boca e nariz.
- Não remover para falar.
- Garantir que há conforto para respirar.
- Evitar o uso de maquiagem.
- Trocar a máscara, caso ela fique úmida.
- Caso ela seja de tecido, lavar separadamente das outras roupas e passar com ferro quente.

2.

Utilização do termômetro.

3.

Limpeza frequente das mãos com água e sabão ou álcool a 70%: ao entrar e sair da academia, ao tossir ou espirrar e ao usar o banheiro. Também é preciso expôr este passo a passo abaixo.



Friccionar as mãos por 40 segundos se lavá-las com água e sabão ou por 30 segundos se higienizá-las com álcool.

#condoprime

CONDOPRIME  
ASSESSORIA ESPORTIVA

CIRCUITO

#condoprime

HIIT

CONDOPRIME  
ASSESSORIA ESPORTIVA

#condoprime

RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

BASC



@condoprime | condoprime.com.br | contato@condoprime.com.br

#condoprime

MUSCULAÇÃO

CONDOPRIME  
ASSESSORIA ESPORTIVA

BRINQUEDOTECA

@condoprime



# Regras de Utilização da Academia



**Personal:** É obrigatório o uso de máscara durante a permanência na academia, bem como seguir as regras. Cuide de si e dos seus alunos!



Higienize as mãos antes de entrar com álcool 70%.



A quantidade de pessoas é limitada a 1 aluno a cada 6,25m<sup>2</sup>.



Higienize o tênis no tapete colocado na entrada.



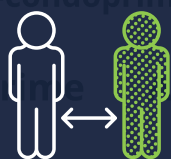
A entrada de pessoas com temperatura igual ou superior a 37.8° não está autorizada.



A academia será fechada de 2 a 3 vezes ao dia para higienização e desinfecção dos aparelhos e ambientes.



O bebedouro conta apenas com a saída de água para garrafa. Traga a sua!



Espaços demarcados para utilização dos espaços com distanciamento de no mínimo 1.5m entre os alunos. Respeite!



Disponibilizamos kits de higienização e papel toalha para que sejam feitos pelos alunos após a utilização de colchonetes, pesos livres, barras e esteiras.



Os aparelhos de cardio estarão em uma disposição para que haja o distanciamento e segurança entre os frequentadores.



@condoprime | [condoprime.com.br](http://condoprime.com.br) | [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br)

#condoprime



RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

BASQUETE

# Brinquedoteca

## Adaptação Estrutural / Organizacional

@condoprime

MUSICALIZAÇÃO

#condoprime

TENIS

#condoprime

FUNCIONAL

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA

ZUMBA

@condoprime

FITDANCE

#condoprime

1.

Iniciar a abertura e fechamento da Brinquedoteca em horários específicos pré divulgados. Conforme os moradores forem cumprindo as recomendações, os horários serão reavaliados.

PILATES

#condoprime

ALONGAMENTO

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA

CIRCO

@condoprime

CAP

#condoprime

2.

Medir a Brinquedoteca em m<sup>2</sup> e limitar a quantidade de moradores que adentrem ao espaço. Somente 1 criança acompanhada do responsável a cada 4m<sup>2</sup> do total.

FESTAS

#condoprime

BALLET

@condoprime

JAZZ

#condoprime

YOGA

#condoprime

3.

Desativar a Biometria de entrada e orientar os moradores das adaptações.

FUTEBOL

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA

FUTSAL

@condoprime

VOLEI

#condoprime

NATAÇÃO

#condoprime

4.

Disponibilizar recipientes na entrada contendo álcool gel 70%

\*A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus. Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água.

**IMPORTANTE:**

**- PARA SEGURANÇA E PRECAUÇÃO NÃO UTILIZAR RECIPIENTES PORTÁTEIS.**

**- DISPONIBILIZEM DISPLAYS FIXOS E TOALHAS DE PAPEL.**

**- ESSA FIXAÇÃO DEVERÁ SER NA ALTURA DO TORAX DE ADULTO, PARA EVITAR ACESSO DAS CRIANÇAS.**

PILATES

#condoprime

ACQUAPILATES

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA

CIRCO

@condoprime

GAP

#condoprime

5.

Oferecer dispositivo de limpeza de tênis e sapatos na entrada do ambiente: recomenda-se aplicação do produto em um pano de chão / toalha em cima de um tapete, estilo capacho contendo Hipoclorito de sódio a 2% para higienização e desinfecção.

FESTAS

#condoprime

BALLET

@condoprime

JAZZ

#condoprime

YOGA

#condoprime

6.

Realizar um cálculo cronometrado de quanto tempo a equipe de limpeza consegue higienizar a brinquedoteca. (Baseado nesse cálculo, é indicado o fechamento horário pré determinado) de 1 a 2x ao dia).

FUTEBOL

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA

FUTSAL

@condoprime

VOLEI

#condoprime

NATAÇÃO

#condoprime

RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

BASQUETE



@condoprime | [condoprime.com.br](http://condoprime.com.br) | [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br)

#condoprime

MUSCULAÇÃO

CONDOPRIME ASSESSORIA ESPORTIVA

BRINQUEDOTECA

@condoprime

#condoprime



RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

BASQUETE

# Brinquedoteca

## Adaptação Estrutural / Organizacional

@condoprime

MUSICALIZAÇÃO

#condoprime

RECREAÇÃO

@condoprime

BRINQUEDOTECA

#condoprime

TENIS

#condoprime

FUNK

CONDOPRIME

ZUMBA

@condoprime

FITDANCE

#condoprime

ALONGAMENTO

CONDOPRIME

LOCALIZADA

#condoprime

PILATES

#condoprime

CONDOPRIME

CIRCO

@condoprime

GAP

#condoprime

Disponibilizar recipientes nas áreas da brinquedoteca, contendo álcool gel 70%. Juntamente aos recipientes deverão conter toalhas de papel.

8.

**IMPORTANTE:** No mesmo local, deve haver orientação para descarte imediato das toalhas de papel em uma lixeira com pedal.

#condoprime

CONDOPRIME

@condoprime

CIRCUITO

#condoprime

HIIT

CONDOPRIME

9.

Retirar brinquedos específicos em que haja o contato da boca.

#condoprime

RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

10.

Carrinhos de bebê, bicicletinhas, "tico-tico", motoquinhas e patinetes deverão estar do lado de fora.

#condoprime

MUSCULAÇÃO

CONDOPRIME

BRINQUEDOTECA

@condoprime

TENIS

#condoprime

Em caso de condomínios com bebedouro, vetar o uso da opção de contato labial e apenas liberar a saída de água para encher as garrafas.

#condoprime

ALONGAMENTO

CONDOPRIME

LOCALIZADA

@condoprime

PILATES

#condoprime

ACQUAPILATES

CONDOPRIME

CIRCO

@condoprime

GAP

#condoprime

CAPOEIRA

CONDOPRIME

JU-JITSU

@condoprime

JIU-JITSU

#condoprime

FESTAS

CONDOPRIME

BALLET

@condoprime

JAZZ

#condoprime

YOGA

#condoprime

CONDOPRIME

@condoprime

CIRCUITO

#condoprime

HIIT

CONDOPRIME

FUTEBOL



FUTSAL

@condoprime

VOLEI

#condoprime

NATAÇÃO

#condoprime

RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

BASQUETE



@condoprime | [condoprime.com.br](http://condoprime.com.br) | [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br)

#condoprime

MUSCULAÇÃO

CONDOPRIME

BRINQUEDOTECA

@condoprime

#condoprime

# Brinquedoteca Planta Geral Informativa



@cintiafiloniarquitectura | 11 9 9478-5883

Ajustes e procedimentos para reabertura das academias, salas de ginástica, brinquedotecas e piscinas



@condoprime | condoprime.com.br | contato@condoprime.com.br

#condoprime

# Brinquedoteca

## Babás, professores, pais e responsáveis e funcionários

- Higienizar as mãos antes de colocar a máscara e depois de retirá-la.

- Cobrir boca e nariz.

- Não remover para falar.

- Garantir que há conforto para respirar.

- Evitar o uso de maquiagem.

- Trocar a máscara, caso ela fique úmida.

- Caso ela seja de tecido, lavar separadamente das outras roupas e passar com ferro quente.

**3.**

Limpeza frequente das mãos com água e sabão ou álcool a 70%: ao entrar e sair da academia, ao tossir ou espirrar e ao usar o banheiro.

**4.**

Uso de uniforme de identificação é obrigatório.



#condoprime

RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

# Piscina

## Adaptação Estrutural / Organizacional

- 1.** Iniciar a abertura e fechamento da piscina em horários específicos pré divulgados. Conforme os moradores forem cumprindo as recomendações, os horários serão reavaliados.
- 2.** Desativar a Biometria de entrada e fixar os novos procedimentos aplicados.
- 3.** Disponibilizar recipientes na entrada contendo álcool gel 70% em:  
Displays, Totens ou Borrifadores para higienização das mãos.  
\*A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus. Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água
- 4.** Oferecer dispositivo de limpeza de chinelos, tênis e sapatos na entrada do ambiente: recomenda-se aplicação do produto em um pano de chão / toalha em cima de um tapete, estilo capacho contendo Hipoclorito de sódio a 2% para higienização e desinfecção.
- 5.** Utilização de um termômetro digital a distância.
- 6.** Obrigatoriedade do uso de chinelo.
- 7.** Disponibilizar suportes individuais para que os alunos coloquem as toalhas/roupões.
- 8.** Realizar um cálculo cronometrado de quanto tempo a equipe de limpeza consegue higienizar a piscina. (Baseado nesse cálculo, é indicado o fechamento).  
IMPORTANTE: O uso de pulverizador costal é indicado para agilidade da desinfecção, sem muito investimento.



#condoprime



RECREAÇÃO

@condoprime

COLONIA DE FÉRIAS

#condoprime

# Piscina

## Adaptação Estrutural / Organizacional

**9.** Delimitar, os espaços em que cada morador deverá utilizar durante o exercício através das bóias (raias).

**10.** Uso de armários e escaninhos deverão ser intercalados/reduzidos em 50%. Utilize fita zebra para maior identificação da interdição.

**11.** Interditar vestiários e chuveiros.

**12.** Garantir a qualidade da água nas piscinas com eletroporação e filtros químicos em alta concentração.

Obs.: níveis adequados de desinfetante (2 a 3 partes por milhão de cloro livre ou 3 a 8 ppm de bromo) e pH (7,2 a 8,0) na água da piscina.

**13.** Em caso de condomínios com bebedouro, vetar o uso da opção de contato labial e apenas liberar a saída de água para encher as garrafas.

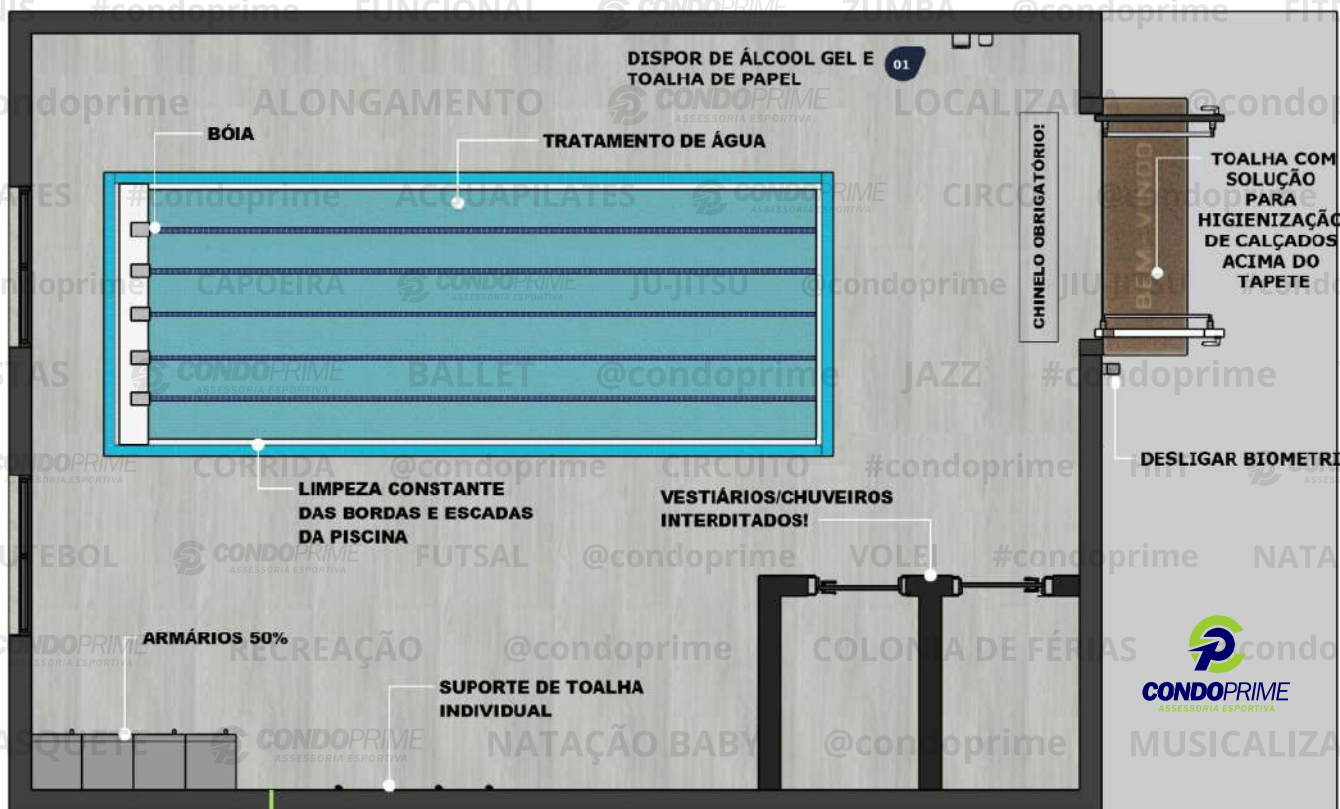
Ajustes e procedimentos para reabertura das academias, salas de ginástica, brinquedotecas e piscinas



@condoprime | [condoprime.com.br](http://condoprime.com.br) | [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br)

#condoprime

# Piscina Planta Geral Informativa



@cintiafiloniarquitetura | 11 9 9478-5883

Ajustes e procedimentos para reabertura das academias, salas de ginástica, brinquedotecas e piscinas



#condoprime

# Quadras

## Adaptação e Implantação dos novos Procedimentos

**1.**

Iniciar a abertura e fechamento da quadra em horários específicos pré divulgados. Conforme os moradores forem cumprindo as recomendações, os horários serão reavaliados.

**2.**

Desativar a Biometria de entrada e fixar os novos procedimentos aplicados.

**3.**

Disponibilizar recipientes na entrada contendo álcool gel 70% em displays, totens ou borrifadores, para higienização das mãos.

Obs: A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus. Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água.

**4.**

O recolhimento de bolas, assim como os materiais a serem usados na aula será de responsabilidade exclusiva do professor, sendo recomendado a limpeza o uso de equipamentos nas aulas, como alvos, fitas suspensas, cones.

**5.**

O professor deverá utilizar luvas de látex durante as sessões de aula/treinamento para manuseio das bolas e demais materiais usados na aula.

**6.**

Os alunos/usuários deverão utilizar, nas atividades a serem desenvolvidas em areia, preferencialmente calçados específicos da respectiva modalidade (meias ou botas de neoprene, ou material similar).

Ajustes e procedimentos para reabertura das academias, salas de ginástica, brinquedotecas e piscinas

#condoprime

# Salas de Ginástica/Lutas

## Adaptação e Implantação

### dos novos Procedimentos

1.

Iniciar a abertura e fechamento da sala de ginástica em horários específicos pré divulgados. Conforme os moradores forem cumprindo as recomendações, os horários serão reavaliados.

2.

Desativar a Biometria de entrada e fixar os novos procedimentos aplicados.

3.

Disponibilizar recipientes na entrada contendo álcool gel 70% em displays, totens ou borrifadores, para higienização das mãos.

Obs: A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus. Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água.

4.

As atividades deversão ser realizadas sem contato físico, com posições demarcadas no tatame/piso, respeitando a distância mínima de 1,5m (um metro e meio).

5.

A entrada no tatame/piso deverá ser feita com meias ou similar, na impossibilidade deste, os pés deverão ser higienizados com álcool previamente.

6.

Ficam proibidos os treinos em duplas, com ou sem contato físico direto, bem como o compartilhamento de materiais.

Ajustes e procedimentos para reabertura das academias, salas de ginástica, brinquedotecas e piscinas



@condoprime | [condoprime.com.br](http://condoprime.com.br) | [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br)

#condoprime

# Recomendações para Portadores de Deficiências

A primeira informação a que devemos nos atentar é: ser uma pessoa com deficiência não significa ter maior vulnerabilidade ao COVID-19. Porém, pode-se enquadrar no grupo de risco se tiver:

- Restrições respiratórias;
- Dificuldades nos cuidados pessoais;
- Condições autoimunes;
- Acima de 60 anos;
- Doenças associadas como diabetes, hipertensão arterial, doenças do coração, pulmão e rim, doenças neurológicas;
- Em tratamento de câncer.

1.

Das recomendações dos espaços de práticas de atividades físicas e esportivas, seguem as orientações supracitadas neste documento.

2.

Com relação as diferentes modalidades de deficiência, seguem as orientações abaixo, que se fazem necessárias devido às particularidades vivenciadas por esta comunidade:

- **Deficiência auditiva:** Se você se comunica por meio da Libras tente não tocar seu rosto, durante a conversação, se as mãos não estiverem limpas.
- **Deficiência física:** Pessoas com lesões medulares podem ter dificuldade respiratória e enquadrarem-se no grupo de risco.

3.

- Limpe objetos que toca com frequência, incluindo o aro de impulsão de cadeira de rodas, o joystick, as órteses e próteses e os meios de locomoção como bengalas, muletas e andadores, com álcool gel 70%.

- **Deficiência intelectual:**

- Podem ter dificuldade de compreender as recomendações estabelecidas.

- Podem necessitar de maior supervisão.

- Precisam redobrar o cuidado com a higiene pessoal.

- Pessoas com Síndrome de Down podem ter uma incidência maior de disfunções da imunidade, cardiopatias congênitas e doenças respiratórias, portanto, devem ser consideradas grupo de risco.



#condoprime

# Recomendações para Portadores de Deficiências

## • Deficiência visual

- O tato é um sentido muito explorado, por isso lave as mãos com frequência e principalmente após tocar em mapas táteis, corrimãos, maçanetas, entre outros, e utilize álcool em gel 70%.

- Limpe objetos que toca com frequência, incluindo bengala longa, com água, sabão e álcool 70%.

- Ao receber ajuda, procure segurar no ombro evitando tocar nas mãos ou cotovelo de quem irá te guiar, uma vez que a recomendação é de que ao tossir ou espirrar, as pessoas o façam no meio do braço.

3.

## Outras Orientações

Aos condomínios que não possuem gestão esportiva, como a Condoprime, orientamos que as academias, brinquedotecas, quadras, etc. fiquem trancadas e com a chave na portaria.

1.

Assim que o morador retirar a chave, deverá medir a temperatura do mesmo e fazer a anotação de nome e apartamento.  
(Em alguns casos, dependendo do tamanho do edifício, o morador deverá assinar um termo de responsabilidade/recebimento das regras).

Os usuários e colaboradores pertencentes ao grupo de risco ficarão proibidos de frequentar os estabelecimentos prestadores de atividades físicas, até ulterior ordem, quais sejam:

2.

- Maiores de 60 anos; • Gestantes e lactantes;
- Pessoas que apresentem sintomas relacionados à COVID-19 (febre, tosse, dor de garganta e/ou falta de ar);
- Portadores de imunodeficiência de qualquer espécie; • Transplantados;
- Portadores de demais comorbidades.

3.

Os responsáveis pelo condomínio deverão manter a lista de alunos diárias.

#condoprime

# Principais referências e fontes consultadas

## 1) Síndicos:

- Roger Prospero: <http://prosperoservicos.com.br/>
- Andrea Pissarra: *Sinditop Sindicancia Profissional*
- Sonia Inakake: *Síndica*

## 2) Infantil: Tiago Aquino (Paçoca)

[www.professorpacoca.com.br](http://www.professorpacoca.com.br)

## 3) Jurídico: Palasthy Sociedade de Advogados

## 4) GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

<https://www.saopaulo.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/protocolo-setorial-academia-v-03.pdf>

## 5) CREFSP

<https://www.crefsp.gov.br/512-Boletim-CREF4-SP>

## 6) Manual Referência da ACAD.

<https://www.acadbrasil.com.br/blog/coronavirus/cartilha-reabertura/>

## 7) Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Orientações gerais: máscaras faciais de uso não profissional. Brasil: 2020. Available since April 03 from:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788%20NT+M%C3%A1scaras.%20pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

*Todas as recomendações de sanitização em ACADEMIA – Base ACAD foram revisadas pelas pesquisadoras doutoras do departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva da Universidade de São Paulo (USP) Anna Luiza de Fátima Pinho Lins Grysckek e Érica Gomes Pereira PhD, MSc, RN.*

Última atualização: 01/06/2020

Ajustes e procedimentos para reabertura das academias, salas de ginástica, brinquedotecas e piscinas



@condoprime | [condoprime.com.br](http://condoprime.com.br) | [contato@condoprime.com.br](mailto:contato@condoprime.com.br)