

INTRODUÇÃO

O Tonik Health Club preparou um Plano de Prevenção e Atuação que descreve, de forma sucinta, e que visa a prevenção e controlo de infecção de casos de Coronavírus COVID-19 no nosso Clube e estabelece os procedimentos de atuação, de todos os actores, perante a ocorrência de uma ou mais situações de Coronavírus COVID-19. As indicações expressas são válidas para visitantes, Sócios e colaboradores e devem ser respeitadas e seguidas por todos. O plano tem em consideração as instruções divulgadas pela Direção Geral de Saúde.

OBJECTIVOS DO PLANO

1. Minimizar o impacto nos Sócios, e colaboradores do Clube.
2. Monitorizar diariamente a situação.
3. Assegurar a atempada recolha e comunicação de informação.
4. Assegurar o regular funcionamento do Clube.

PLANO DE ACTUAÇÃO

Identificação de um grupo de trabalho no Clube. 2. Divulgação dos contactos relevantes no Clube. 3. Implementação de medidas de Prevenção e Controlo Coronavírus COVID-19. 4. Implementação de medidas de isolamento para os casos ocorridos durante a permanência no Clube. 5. Divulgação do Plano e das medidas nele previsto.

GRUPO DE TRABALHO E COORDENAÇÃO Maria Santos. Diretor Nelson Figueiras. Áreas diversas : Coordenadores Respetivos

PROCEDIMENTOS IMPLEMENTADOS

1. Afixação de cartazes no Clube com as informações fundamentais da Direção Geral de Saúde. 2. Reforço das medidas de higiene. 3. Reforço dos procedimentos de limpeza das zonas mais frequentadas nos edifícios.



TONIK
Life, family & fun

Medidas e recomendações Gerais da Direção Geral de Saúde



Utilização de Máscara

- Funcionários: Obrigatório em todos os momentos excepto a dar aulas de grupo;
- Clientes: Na entrada/saída do ginásio e zonas de passagem. Não necessário quando a fazer exercício;
- Sinalética: Colocar informação visível a informar da necessidade de utilizar máscara.
- Não pode existir partilha de equipamentos entre pessoas durante a mesma aula;
- Tempo máximo de permanência de 60 minutos no ginásio

Controlo de Entradas

Registar e controlar a entrada e saída de clientes, privilegiando marcações on-line ou telefónicas.

Medição da Temperatura à entrada das instalações

Distância entre pessoas

- 2 metros em zonas sociais e 3 metros em zonas de treino; e colocar marcações no chão.

Disponibilização de Gel de Limpeza de Mãos de Base Alcoólica

- Recepção, entradas/saídas de estúdios, entradas/saídas da sala de exercício, entradas/saídas piscina, entradas/saídas balneários e entradas/saídas de espaços de lazer.

Disposição dos Equipamentos

- Lado a lado para que ninguém treine frente a frente;
- Colocar película aderente em zonas porosas substituindo-a quando degradada ou ao final do dia;
- Limpeza e desinfeção dos equipamentos no final de cada utilização;

Aulas de Grupo

- 20 minutos de intervalo entre aulas no mesmo estúdio para limpeza e desinfeção;
- Não pode existir partilha de equipamentos entre pessoas durante a mesma aula;
- Redução da duração das aulas para 30 e 45 minutos

Piscina

- Reforço dos mecanismos de desinfeção da água e higienização das mãos à entrada do cais;

AVAC

- Arejamento com 6 renovações / hora e Limpeza e desinfeção periódica dos filtros e reservatórios de água;

Balneários

- Distância de 2 metros entre cacifos utilizáveis e Duches. Aumento da higienização dos Duches

Medidas para o Staff

1. A máscara é obrigatória para todo o staff que não esteja a executar exercício físico.

2. Higienização constante das mãos.

cumprindo a protecção de dados).

4. Roupa de trabalho lavada diariamente.

5. Instalação divisórias de acrílico em estações de trabalho fixas.

6. Nenhum contacto físico e uma distância mínima de 2 metros entre cada funcionário que não esteja a apoiar clientes em treino e **3 metros para quem esteja próximo de clientes em treino.**

7. Limpeza dos equipamentos de escritório usado após o fim do turno.

8. Nenhum contacto direto entre turnos diferentes exige planeamento para o evitar.

9. Garantir a conformidade dos protocolos com controlo constante.



Medidas e Recomendações para os SÓCIOS

1. **Higienização constante** das mãos.
2. **Máscara obrigatória** quando não está a fazer exercício.
3. **Garrafa de água pessoal, esteira e toalha (obrigatório)**
4. **Promover o autocontrole de distanciamento** entre os membros, garantindo 2 metros de distância quando não estão a treinar e 3 metros quando estão em treino.
5. **É Aconselhado o uso de calças compridas ou *leggings*** quando se exercitarem.
6. **Comunicação** das regras a todos os membros que vão ao ginásio
7. **É aconselhado o uso de luvas** quando se exercitarem.
8. **É aconselhado trazer o seu colchão** para a prática do exercício
9. **Processos e pedidos feitos online** (anulações/suspensões/outros).



Medidas e Recomendações para Equipamentos de Cardio e Força



1. **Redução da quantidade de equipamento** mantendo a distância de segurança entre cada máquina de cardio e equipamento de força selecionado.
2. **Coloque os equipamentos lado a lado e nunca virados para zonas de passagem** para que as pessoas não treinem nem respirem para cima de outras pessoas.
3. **Garantir que os membros/utentes higienizam todas as áreas dos equipamentos que se tocam com as mãos** depois que serem utilizadas.
4. **Esteja ciente de que os monitores das consolas dos equipamentos não podem ser pulverizados directamente** pois danifica o equipamento
5. **Desenho de marcas no chão para definir a área segura de cada membro** e controle se os utentes estão a cumprir as mesmas.
6. **Garantir o uso de toalha obrigatório.**
7. **Recomendam-se luvas curtas, punhos e lenços na cabeça.**
8. **A desinfecção das máquinas e outros equipamentos, bem como do chão após cada uso** deve ser da responsabilidade de cada membro.
9. **Manter uma equipa de limpeza** sempre no ginásio para reforçar a limpeza.

Medidas e Recomendações para Personal Training

1. **Certifique-se de que ambos o personal trainer e o cliente higienizam as mãos** antes e depois da sessão de treino.
3. **Máscara e luvas são obrigatórias** para os personal trainers.
4. **É proibida a existência de contacto** e deve privilegiar-se a distância de 2 a 3 metros dependendo do momento do treino em que o cliente se encontra.
5. **Todo equipamento deve ser limpo** com desinfetante, antes e depois de ser utilizado.



Medidas para Aula de Grupo

1. **Defina uma área específica de 3x3 metros para cada membro** para garantir uma distância segura entre eles.
2. **Aulas** organizadas de forma a garantir que os membros não partilham equipamentos entre as mesmas.
3. **Intervalo de tempo de 20 minutos entre as aulas** para impedir que os membros se cruzam e permitam que a área e os equipamentos sejam limpos.
4. **Todas as aulas terem uma parte introdutória com instruções**, onde ensina aos sócios o novo conjunto de regras e como limpar os equipamentos e as superfícies.
5. Os colchoes devem ser da responsabilidade dos alunos
6. Caneleiras não são permitidas



Medidas e Recomendações para Piscina

1. **Reduza da Capacidade das aulas para 1/3 das mesmas e Intervalos de 20 minutos entre cada aula**
2. **1-3 mg / l de cloro e pH entre 6,8-7,4** são as especificidades da qualidade da água.
3. **Ter um dispensador de desinfetante** próximo à entrada da piscina para uso dos clientes antes de tocar nas escadas ou nas bordas da piscina.
4. **Chinelos** são obrigatórios.
5. **Os óculos de natação são recomendados quando na água ou no cais** devido à concentração de cloro e para evitar possíveis contágios.
6. **A distância de segurança deve ser mantida** mesmo quando se exercita na água.
7. **Expandir a área para pendurar toalhas**, para que não haja contato entre as toalhas.
8. **Limpeza dos materiais após a utilização dos mesmos.**
9. **Saunas, spas, turcos e jacuzzi** devem permanecer fechados até instruções em contrário.



Medidas e Recomendações para Balneários

- 1. Redução da capacidade dos cacifos de forma a garantir 2 metros entre cada**, a fim de aumentar a distância entre os membros, tendo as unidades em uso alternadamente.
- 2. A área dos duches encontra-se disponível, no entanto, limitada a utilização e as regras da mesmas. Deverão também os alunos promover a limpeza dos mesmos.**
- 3. Desinfecção dos balneários** pelo menos três vezes ao dia.
- 4. Secadores de cabelo** não se podem utilizar
5. Os sanitários e lavatórios estão em funcionamento normal
6. Permanecer o mínimo de tempo possível nos balneários



Em casos de Suspeita

INFECÇÃO RESPIRATÓRIA AGUDA (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) SÃO DE ADOPTAR OS SEGUINTE PROCEDIMENTOS:

- a) Entregar máscara;
- b) Comunicar ao grupo de trabalho para o número: 967 356 847;
- c) Encaminhar para o isolamento (sala preparada para o efeito no Gabinete de Treino Personalizado no Piso 01) via grupo de trabalho;
- d) Contactar a Linha de Saúde 24: 808 24 24 24 ou INEM (112);
- e) Seguir indicações da Linha de Saúde 24; f) Contactar familiares; g) Lavar/Desinfectar as mãos;
- h) Desinfeção e higienização dos locais onde a pessoa esteve.

OS INDIVÍDUOS COM A SINTOMATOLOGIA DE CORONAVÍRUS COVID-19 ATRÁS IDENTIFICADA QUE SE ENCONTREM FORA DO CLUBE, DEVEM ADOPTAR OS SEGUINTE PROCEDIMENTOS:

1. Contactar a LINHA SAÚDE 24: 808 24 24 24 e seguir as indicações/ /instruções;
2. Ficar onde se encontra. Só se deve deslocar para o Clube se receber indicações para tal do Serviço Nacional de Saúde para a Sala de Confinamento;
3. Logo que possível informe o grupo de trabalho do Clube utilizando o número 915599302