



**PLANO DE RETOMADA PARCIAL DE ATIVIDADES ESPORTIVAS**  
**SECRETARIA DE ESPORTES**  
**NATAÇÃO**

**Protocolo obrigatório** que institui o “Sistema de Distanciamento Controlado” para fins de prevenção e enfrentamento à pandemia causada pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2) no Estado do Rio Grande do Sul:

**USO DA PISCINA EXTERNA SEMIOLÍMPICA PELOS ASSOCIADOS**

- Liberado o uso da piscina externa na primeira fase, iniciada em 29/05/20 e retomado na terceira fase, iniciada em 21/08/20;
- Inicialmente e de acordo com decreto que determina que apenas estão liberados os esportes individuais, somente será permitido UMA pessoa por raia;
  - RAIAS: seis raias na piscina externa semiolímpica;
  - neste momento, sugere-se não liberar a raia da escada horizontal (de alvenaria) da piscina externa ficando cinco raias para uso;
- A piscina coberta semiolímpica permanece interdita, assim como a câmara de vidro da piscina externa semiolímpica.

**Detalhamento do Serviço:** uso das raias exclusivamente para a prática da natação, por agendamento prévio pelos associados, via sistema de reservas (já operante), preferencialmente pelo site ou pelo telefone. O ideal é que, preliminarmente, o agendamento seja realizado somente pelo site.

- A liberação de agenda para uso das raias se dará de acordo com o horário de funcionamento do Clube, tendo sido definido das 7h às 21h, conforme diagrama de ocupação sugerido pela Secretaria de Esportes e da seguinte forma:

- O sistema de agendamento prevê períodos de uma hora, conforme tabela abaixo, de segunda a domingo, sendo **45 minutos de utilização** para o nado e os 15 minutos restantes para possibilitar a devida higienização e desinfecção das superfícies de contato e mobiliários, o que também definirá intervalo entre um associado e outro. Além da necessidade de higienização e desinfecção de blocos de partida, piso, cadeiras, etc., a definição do período também visa evitar aglomerações de pessoas num mesmo local;

<b>Piscina Externa</b>	<b>Horários</b>
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	07:30-08:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	08:30-09:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	09:30-10:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	10:30-11:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	11:30-12:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	12:30-13:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	13:30-14:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	14:30-15:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	15:30-16:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	16:30-17:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	17:30-18:15
<b>Raias 1, 2, 3, 4 e 5</b>	18:30-19:15

- Visando que um maior número de associados possa utilizar a piscina, será utilizado regramento semelhante ao das reservas de quadra de tênis, permitindo o agendamento de três horários semanais, por associado, antecipadamente aos domingos, mais três horários semanais, a partir de terça-feira;
- **Em caso de chuva:** as reservas ficam, automaticamente, canceladas.

**Orientações:**

- Poderão ser utilizados os vestiários do Prédio Fitness, conforme: Masculino (6 pessoas de cada vez) e Feminino (4 pessoas de cada vez);
- Será disponibilizado um número mínimo de cadeiras, com distanciamento recomendado (2m), para que o nadador pendure toalha/roupão e deixe seus pertences. O mobiliário no entorno da piscina já foi reduzido, mantendo distância recomendada entre uma mesa e outra. As espreguiçadeiras e colchonetes foram retirados;
- O treinamento e orientação das equipes de atendimento, manutenção e higienização serão coordenados pelo RH, através do Técnico de Segurança no Trabalho, sendo que este último atuará, ainda, como agente fiscalizador do uso correto dos equipamentos de proteção individual (EPIs) e cumprimento das normas, em conjunto com os instrutores, treinadores e guarda-vidas.

**Necessidades:**

- Atualização da agenda de reservas;
- Divulgação de regras e recomendações aos usuários.

**AULAS E TREINOS DE NATAÇÃO**

- Liberado retorno às aulas e treinos da Equipe Mirim a Sênior, na segunda fase, iniciada em 15/06/20 e retomado na terceira fase, iniciada em 24/08/20.

**Detalhamento do Serviço:**

- As aulas serão realizadas em intervalos de uma hora, de segunda a sexta-feira, sendo 45 minutos de aula e os 15 minutos restantes serão utilizados para higienização e desinfecção das áreas comuns e preparação para a próxima aula;
- Será ofertada grade horária para contratação de aula avulsa individual, com agendamento via site ALJ e pagamento através de débito no doc mensal. O valor da aula avulsa é de R\$20,00 (vinte reais) por aula;
- O cancelamento de aulas avulsas deve ser efetuado pelo autor do agendamento no próprio sistema, via site, clicando em "Histórico de Agendamento". O cancelamento será isento se efetuado com, no mínimo, 24 horas de antecedência. Fora deste prazo, será cobrado valor integral da aula;
- No caso de dependentes menores de 18 anos, tanto o agendamento quanto o cancelamento devem ser feitos pelo associado titular ou responsável pelo menor;
- Aulas avulsas de natação devem ser agendadas até 12 horas de antecedência. Após, os horários serão disponibilizados para uso de raia livre;
- Para atletas da Equipe Mirim a Sênior de Natação os treinos serão retomados no turno da tarde, de segunda a sexta-feira, entre 14h30 e 16h30, sendo reativado o serviço mensal. A escala de treinos dos atletas será realizada pelo técnico;
- A Equipe Máster de Natação não retornará aos treinos. Possivelmente, a retomada dos treinos ocorrerá, quando for possível mais de um atleta fazer uso de uma mesma raia;
- **Em caso de chuva:**
  - Para os atletas da Equipe Mirim a Sênior de Natação, o treino do dia fica automaticamente cancelado;
  - Para associados que contratarem aula avulsa, estas ficam automaticamente canceladas e valor não será debitado no doc.

**Faixa etária:** associados a partir de 9 anos.

**Nº de alunos:** um aluno por raia.

**Orientações:**

- As aulas e treinos serão ministradas na **piscina externa semiolímpica**, ficando de duas a três raia de uso livre nos horários de aula/treino para os associados;
- Os instrutores e treinadores atuarão também como agentes fiscalizadores dos regramentos protocolares, durante as aulas e nos momentos fora da piscina em que estiverem no horário de trabalho.

**Necessidades:**

- Divulgação aos alunos e associados;
- Treinamento e orientação das equipes de atendimento, manutenção e higienização serão coordenados pelo RH, através do Técnico de Segurança no Trabalho, sendo que este último atuará, ainda, como agente fiscalizador do uso correto dos EPIs e cumprimento das normas, em conjunto com os instrutores, treinadores e guarda-vidas;
- Recomendar que pais ou responsáveis não permaneçam no Clube durante o horário de aula;
- Orientar os alunos para que levem consigo o mínimo possível de pertences e materiais para uso na piscina. Essencial estar munido de touca, óculos, toalha/roupão, garrafa d'água já abastecida\* e álcool gel 70%;
- Divulgação de regras e recomendações aos usuários;
- \* Todos os bebedouros estão interditados e lacrados.

**ATRIBUIÇÕES**

**CLUBE**

- Na piscina externa semiolímpica, disponibilizar dispensers de álcool em gel 70% em local visível, próximo e de fácil acesso;
- Higienizar e desinfetar cadeiras, mesas, escadas e superfícies de toque, com borrifador contendo álcool etílico 70%, secagem com pano descartável;
- Desinfecção dos blocos de saída, bordas da piscina e piso contendo hipoclorito de sódio 0,5% ou outro produto recomendado pelos órgãos de saúde, ao final de cada aula;
- Na piscina externa será retirada a escada vertical;
- Não será permitido a nenhum associado realizar alterações nos layouts dos mobiliários das piscinas.

*## Os vestiários poderão ser utilizados nas sedes MH e NY, com rotina de higienização e de desinfecção de acordo com os protocolos e recomendações dos órgãos de saúde ##*

**INSTRUTORES DE NATAÇÃO**

- As aulas serão ministradas com os professores fora da água;
- Obrigatório uso de protetor facial Face Shield e/ou máscara de tecido, inclusive durante as aulas. O uso do Face Shield não elimina a necessidade de máscara facial de tecido ou máscara descartável tipo cirúrgica;
- Respeitar e instruir seus colegas e alunos acerca das medidas preventivas de segurança de saúde sobre cuidados pessoais, tais como: uso de máscara para acesso e circulação dentro do Clube, lavagem das mãos ao fim de cada aula, manutenção e limpeza dos materiais de trabalho\*, se for o caso, bem como do modo correto de relacionamento com os alunos no período de emergência de saúde pública decorrente da COVID-19;
- Estar ciente e cientificar seus alunos de que o Clube realizará medição de temperatura com termômetro digital infravermelho, antes do acesso às dependências da ALJ, sendo que no caso de temperatura igual ou superior a 37,5°C, não será permitida a entrada, sendo recomendada a procura de serviço de saúde;

- Estando o instrutor ou aluno com sintomas gripais ou de COVID-19 (apresentação de febre, tosse, dificuldade para respirar, produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de O<sub>2</sub> < 95%, sinais de cianose, batimento de asa de nariz, tiragem intercostal e de dispneia), recomenda-se:

- pelo instrutor, comunicado urgente ao RH e a imediata procura de serviço de saúde;
- pelo aluno ou nadador imediata procura de serviço de saúde;

Nestes casos, somente após avaliação e liberação médica o Clube facultará o retorno às atividades;

- \*Não serão utilizados materiais nas aulas;

- Seguir demais procedimentos e recomendações de higiene indicados pelos órgãos de saúde, se houverem;

- Auxiliar na higienização do ambiente, cadeiras e superfícies de toque no início das atividades e após cada aula utilizando borrifador contendo álcool etílico 70% e papel toalha ou pano limpo.

#### **ALUNOS ou NADADORES NA PISCINA**

- Será obrigatório o uso de máscara para acesso e circulação dentro do Clube. A máscara somente poderá ser retirada durante a aula/o nado e recolocada imediatamente após a saída da água;

- O Clube **não emprestará nenhum tipo de material**, cada associado/aluno deverá trazer de casa, devidamente higienizado, seu kit (óculos, toalha/roupão, garrafa d'água abastecida e álcool gel 70%);

- Ao tossir ou espirrar usar cotovelos ou lenço de papel e descartar o lenço imediatamente no lixo orgânico;

- Não cuspir ou escarrar na piscina ou no piso de qualquer dependência do Clube;

- Recomenda-se que o nadador chegue ao Clube com a vestimenta apropriada para a prática da atividade;

- Respeitar os limites de espaço de cada aluno dentro da piscina durante as aulas, conforme orientação do professor;

- Liberar a piscina imediatamente após o término do seu horário de aula/uso, para que o Clube possa realizar a higienização adequada para o próximo uso;

- Poderão ser utilizados os vestiários do Prédio Fitness, conforme: Masculino (6 pessoas de cada vez) e Feminino (4 pessoas de cada vez);

- Higienizar as mãos com frequência, principalmente, antes e após a aula e sempre que tocar em superfícies (apoios, corrimões, portas, portões, etc.). O álcool gel 70% deve ser usado como substituto quando não se tem acesso à água e sabão;

- Não tocar o rosto (olhos, nariz e boca), principalmente após ter tocado em objetos ou superfícies;

- Carregar consigo o mínimo possível de utensílios, mochilas, etc., ou seja, somente o que for estritamente necessário;

- Todos os materiais (bolsas, mochilas, toalhas, água e outros) devem ficar a 2m de distância um do outro no local indicado pelo Clube (cadeiras);

- Não compartilhar nenhum tipo de equipamento ou utensílio, tampouco bebidas, comidas, toalhas, etc.

#### **RECOMENDAÇÕES ÚTEIS: ao chegar em casa...**

- Tirar os calçados antes de entrar em casa e levá-los para uma área onde deverá ser higienizado e deixado ao sol, se possível;

- Deixar toda a roupa para lavar imediatamente;

- Lavar as mãos com água e sabão mesmo antes de tomar banho.