



**PLANO DE RETOMADA PARCIAL DE ATIVIDADES ESPORTIVAS**  
**SECRETARIA DE ESPORTES**  
**JIU JITSU**  
**DRILL BJJ ESCOLA DE ARTES MARCIAIS LTDA.**

**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:

**Formulado com base no DECRETO MUNICIPAL Nº 20.698, DE 19 DE AGOSTO DE 2020**

**RETOMADA DAS AULAS DE JIU JITSU**

- Liberado retorno às aulas, com atendimento individual, na quarta fase, agendada para iniciar em 01/09/20.

**Detalhamento:** As aulas serão realizadas na Sala de Lutas da Sede MH, em intervalos de 1 (uma) hora, com duração de 45 (quarenta e cinco) minutos e intervalo de 15 (quinze) minutos entre as aulas, os quais serão utilizados pelo professor para preparação/higienização para próxima aula;

- Será ofertada grade horária para contratação de aula avulsa, individual ou até dois alunos, com agendamento via site ALJ e pagamento através de débito no doc mensal. O valor da aula avulsa é de R\$50,00 (cinquenta reais) para cada aula individual e R\$70,00 (setenta reais) para cada aula com dois alunos;

- O cancelamento de aula avulsa 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 (vinte e quatro) 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;

- Poderão ser utilizados os banheiros localizados próximo à Secretaria de Esportes.

**Faixa etária:** associados a partir dos 5 (cinco) anos de idade.

**Nº de alunos:** um ou, no máximo, dois alunos por horário.

**Área disponível:** 85m<sup>2</sup> com tatame, sem contar área dos sacos de pancada > 28 m<sup>2</sup> por pessoa (com o professor).

**Necessidades:**

- Criar chaves e horários no sistema de agendamento de aulas;

- O treinamento e orientação das equipes de atendimento, manutenção e higienização serão coordenados pelo RH do Clube, 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 e treinadores;

- Divulgação de regras e recomendações aos usuários de acordo com o PLANO DE MKT.

**ATRIBUIÇÕES**

**DO CLUBE**

- Disponibilizar álcool gel 70% na entrada da sala;
- Disponibilizar tapete sanitizante na entrada da sala;
- Higienização dos nichos, banco e superfícies de toque com borrifador contendo álcool 70% e papel toalha ou pano limpo no início de cada turno;
- Desinfecção geral (teto, paredes, espelhos e piso) no início de cada turno, sendo que no tatame, utilizar diluição com Yellow Pine (detergente desengraxante) e água, seguida de aplicação de álcool 70% com pano limpo, deixando agir até secar. Solicitar aos ocupantes da área a ser limpa a se retirar do local para que os produtos possam atingir sua eficácia;
- O distanciamento mínimo deve ser mantido e respeitado, evitando qualquer tipo de contato físico entre alunos ou aluno com o professor;
- Recomendar que o aluno chegue ao Clube:
  - somente na hora da aula, evitando aglomerações desnecessárias; e
  - já vestido para a aula;
- Será solicitado aos pais ou responsáveis que se programem para buscar seu filho bem próximo do horário de término da aula e que evitem ingresso na sala;
- O Clube irá fiscalizar o cumprimento dos protocolos, através de seus colaboradores. Casos de não cumprimento serão levados à Diretoria;
- Fixação de regras e materiais orientativos nos locais de circulação (ex.: lavagem correta das mãos, uso correto de máscara, etc.);
- Fixação de regras e materiais orientativos específicos de cada local/setor, preferencialmente em mural na entrada da quadra (ex.: limitação de pessoas no espaço, quantidade de pessoas ao mesmo tempo, distanciamento, etc.).

#### **DO PRESTADOR DE SERVIÇO/PROFESSOR**

O prestador de serviço/professor obriga-se a:

- Uso obrigatório de máscara, inclusive durante a aula;
- Respeitar e instruir seus funcionários, quando for o caso, acerca das medidas preventivas de segurança de saúde sobre cuidados pessoais, tais como: uso de máscara para acesso, circulação dentro do Clube e durante as aulas; lavagem das mãos com água e sabão antes e após cada aula; manutenção e limpeza dos equipamentos e superfícies de contato, bem como do modo correto de relacionamento com os alunos no período de emergência de saúde pública decorrente da COVID-19;
- O distanciamento mínimo deve ser mantido e respeitado, evitando qualquer tipo de contato físico entre alunos ou aluno com o professor;
- Evitar agrupamento! Se necessária interlocução entre professor e aluno/pais, respeitar o distanciamento mínimo de 2 m, com uso de máscara;
- Não mover os mobiliários dentro da sala, visto que estão dispostos mantendo o distanciamento regulamentar;
- Estar ciente e cientificar seus funcionários de que o Clube realizará medição de temperatura com termômetro digital infravermelho, antes do acesso às suas dependências, sendo que no caso de temperatura igual ou superior a 37,5°C, não será permitida a entrada, sendo recomendada procura de serviço de saúde;
- Estando o prestador ou seus funcionários 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 a imediata procura de serviço de saúde. Nesses casos, somente após avaliação e liberação médica o Clube facultará o retorno às atividades;
- Não será permitido utilizar materiais nas aulas;
- Higienizar banco, nichos, cadeira, barra de apoio e superfícies de toque usando borrifador com álcool 70% e papel toalha ou pano limpo no início das atividades e após cada aula;
- Seguir demais procedimentos e recomendações de higiene indicados, se houverem;
- Trazer, aluno e professor, kit de higiene pessoal e seguir os protocolos padrões de etiqueta respiratória e lavagem das mãos;

- Os bebedouros do Clube estão interditados e lacrados;
- Atender qualquer outra medida exigida pelo órgão regulador de sua atividade, município e/ou estado aqui não especificada.

#### **DO ALUNO**

- Uso obrigatório de máscara, inclusive durante a aula;
- Pedimos que o aluno chegue ao Clube:
  - somente na hora da aula, evitando aglomerações desnecessárias; e
  - já vestido para a aula;
- Solicitamos aos pais ou responsáveis que se programem para buscar seu filho bem próximo ao horário de término da aula e que evitem ingresso na sala;
- Os responsáveis deverão aguardar do lado de fora da sala, deixando o ambiente interno para o aluno e professor, respeitando o distanciamento social recomendado pelas autoridades de 2 m de distância entre as pessoas;
- O Clube **não emprestará nenhum tipo de material**, cada um deverá trazer de casa, devidamente higienizado, o material necessário para a prática da modalidade, se for o caso, além de garrafa d'água já abastecida e álcool gel 70%;
- Os bebedouros do Clube estão interditados e lacrados;
- O Clube irá manter o banco e uma cadeira dentro da sala para que o aluno possa retirar o calçado;
- Respeitar os limites de espaço indicados pelo professor durante a aula;
- Liberar a sala imediatamente após o término da aula;
- Higienizar as mãos com frequência, principalmente, antes e após a aula, bem como depois de tocar em superfícies (apoios, corrimões, portas, portões, etc.);
- 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 para a prática da atividade e os itens de higiene já mencionados;
- Todos os materiais (bolsas, mochilas, toalhas, água e outros) devem ficar a 2 m de distância um do outro, inclusive dos materiais do professor, no local indicado pelo Clube (cadeira);
- Não compartilhar nenhum tipo de equipamento ou utensílio, assim como bebidas, comidas, toalhas, etc.

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

- Tirar os calçados antes de entrar em casa e levar 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.