



PLANO DE RETOMADA PARCIAL DE ATIVIDADES ESPORTIVAS
SECRETARIA DE ESPORTES
PISCINA COBERTA SEMIOLÍMPICA

Protocolo obrigatório que institui o “Sistema 3As de Monitoramento” do Governo do RS e o “Protocolo de Atividades” da PMPA, ambos de maio/2021, para retomada das atividades da NATAÇÃO e HIDROGINÁSTICA, visando a prevenção e enfrentamento à pandemia causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2):

Atualizado com base no DECRETO MUNICIPAL Nº 21.040, DE MAIO DE 2021.

>O Clube está empenhado em executar os protocolos de higienização e zelo com a saúde de todos, mas o autocuidado para preservação da sua e da saúde dos demais associados é o mais importante nesta retomada, sempre com ética e responsabilidade>

USO DA PISCINA COBERTA SEMIOLÍMPICA PELOS ASSOCIADOS

- De acordo com decreto que determina a liberação dos esportes individuais e coletivos, será permitido o uso da piscina coberta para a prática da natação e hidrogenástica.

Detalhamento do Serviço:

- Uso da raia livre exclusivamente para a prática da natação, limitado a DUAS pessoas por raia e horário, com agendamento prévio pelos associados, via sistema de reservas, através do site no ícone “Raias”;
- A liberação de agenda para uso das raias se dará de acordo com o horário de funcionamento do Clube, tendo sido definido das 7h30 às 19h15, conforme diagrama de ocupação sugerido pela Secretaria de Esportes e da seguinte forma:

PISCINA COBERTA					
SEGUNDAS A SEXTAS-FEIRAS					
HORÁRIO	RAIA 5	RAIA 4	RAIA 3	RAIA 2	RAIA 1
07:30-08:15	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA	RAIA LIVRE	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA
08:30-09:15	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA	RAIA LIVRE	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA
09:30-10:15	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA	RAIA LIVRE	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA
10:30-11:15	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA	RAIA LIVRE	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA
11:30-12:15	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA	RAIA LIVRE	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA
12:30-13:15	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE
13:30-14:15	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE
14:30-15:15	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA	RAIA LIVRE	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA
15:30-16:15	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA	RAIA LIVRE	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA
16:30-17:15	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA	RAIA LIVRE	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA
17:30-18:15	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA	RAIA LIVRE	AULA ESCOLA	AULA ESCOLA
18:30-19:15	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE	RAIA LIVRE

- O sistema de agendamento prevê períodos de uma hora, conforme tabela abaixo, de segunda a sábado, 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;
- Aos **associados que não respeitarem os horários de utilização**, entrando antes ou saindo depois dos horários estipulados no quadro acima, prejudicando assim o cumprimento do protocolo de higienização por parte do Clube e oferecendo risco aos demais usuários, poderá ser aplicada multa de R\$40,00 (quarenta reais) por cada ocorrência registrada;
- 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 seis horários semanais, por associado, três reservas aos sábados, a partir das 18h, e mais três na terça, a partir das 18h;
- O associado poderá agendar dois horários no mesmo dia em turnos distintos;
- Fica proibido o agendamento de dois horários seguidos de raia;
- O **cancelamento** de agendamento de uso de raia **pode ser efetuado a qualquer tempo, desde que anterior ao horário agendado**, no próprio sistema, via site, no ícone “Raia” e em “Histórico de Agendamento”;
- O **associado** com raia reservada **que não comparecer**, a partir de 28/06/21, fica ciente que:
 - **Primeira ocorrência:** advertência escrita;
 - **A partir da segunda ocorrência:** arcará com o pagamento de multa de R\$15,00 (quinze reais);
- Fica proibido o agendamento em nome de terceiros, bem como a transferência ou repasse de horários para terceiros, mesmo que pertencentes a mesma matrícula, prática esta que reserva diversos horários para uso de uma mesma pessoa;
- Na ausência do associado que efetuou a reserva, outro associado que estiver presente poderá fazer uso do horário.

Orientações:

- Vestiários: desde que cumpridas as regras, podem ser utilizados os seguintes vestiários:
 - Masculino: 4 pessoas de cada vez
 - Feminino: 5 pessoas de cada vez
 - Infantis Masculino e Feminino: 1 pessoa em cada local, podendo ser acompanhada por um responsável.
- Caso a capacidade máxima do local seja atingida, o associado deve aguardar liberação para entrar ou utilizar os vestiários do Prédio Fitness;
- Não haverá empréstimo de materiais;
- Não deixe seus pertences pessoais quanto não estiver utilizando o espaço;
- Não haverá mobiliário para espera no local;
- Será disponibilizado nichos com distanciamento recomendado e ganchos, para que o nadador pendure toalha/roupão e deixe seus pertences;
- Os sistemas de ares-condicionados serão constantemente limpos.
- 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 MENSAIS DA ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

- As aulas da escola de natação e hidroginástica serão retomadas no formato de contratação mensal.

Matrículas: todos os associados, inclusive os que já eram alunos em Mar/2020 e mantiveram o serviço ativo, deverão efetuar **nova matrícula**, pois a grade horária anterior foi extinta e todos os serviços foram cancelados.

As matrículas serão limitadas a 1x por semana para os níveis Bebê I a Iniciação e até 2x por semana nos níveis Aperfeiçoamento a Adulto e Hidroginástica, sendo flexibilizado conforme demanda.

Período de matrícula:

- De **14 a 16/06** - exclusivamente **para quem era aluno** em Mar/20 e manteve o serviço ativo;
- **A partir de 17/06** - aberto a **todos os associados**, caso ainda haja vagas disponíveis.

Detalhamento do Serviço:

- As aulas serão realizadas em intervalos de uma hora, de segunda a sexta-feira, sendo 45 minutos de aula, com exceção da faixa etária dos 6 meses até 2 anos e 5 meses de idade, que terá 30 minutos de aula. Em todos os horários, os 15 minutos finais serão utilizados para higienização e desinfecção das áreas comuns e preparação para a próxima aula;
- O cancelamento das aulas mensais deverá ser realizado por escrito, em formulário específico ou registrados por e-mail, diretamente à Secretaria de Esportes, conforme regra vigente.

Faixa etária: associados a partir de seis meses de idade na natação e a partir de 15 anos de idade na hidroginástica.

Nº de alunos natação:

- De 6 meses até 1 ano e 5 meses (Bebê 1): quatro vagas por horário com acompanhamento de um responsável;
- De 1 ano e 6 meses até 2 anos e 5 meses (Bebê 2): quatro vagas por horário com acompanhamento de um responsável;
- De 2 anos e 6 meses até 3 anos e 6 meses (Bebê 3): três vagas por horário;
- De 3 anos e 7 meses até 4 anos e 11 meses (Adaptação): quatro vagas por horário;
- De 5 anos até 6 anos e 11 meses (Iniciação): quatro vagas por horário;
- De 7 anos até 8 anos e 5 meses (AP1): quatro a seis vagas por horário;
- De 8 anos e 6 meses até 12 anos e 11 meses (AP2/AP3): oito vagas por horário;
- A partir de 13 anos: adulto iniciação - duas vagas por horário/raia e adulto condicionamento - três vagas por horário/raia.

Nº de alunos hidroginástica:

- A partir 15 anos de idade: oito vagas por horário.

Orientações:

- As aulas serão ministradas na **piscina coberta semiolímpica**, ficando uma raia de uso livre nos horários de aula para os associados;
- Os instrutores e treinadores atuarão também como agentes fiscalizadores dos regimentos protocolares, durante as aulas e nos momentos fora da piscina em que estiverem no horário de trabalho;
- Para a faixa etária de 6 meses até 2 anos e 6 meses de idade é obrigatório que um responsável entre na água com o aluno;
- Orientamos que os alunos deixem para tomar banho em casa, pois os vestiários estão com capacidade reduzida.

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;
- Uso permitido dos bebedouros apenas para encher a garrafa d'água. Proibido tomar água direto do bebedouro.

ATRIBUIÇÕES

DO CLUBE

- Na piscina coberta semiolímpica, disponibilizar dispensers de álcool em gel 70% em local visível, próximo e de fácil acesso;
- Higienizar e desinfetar 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;
- Não será permitido a nenhum associado realizar alterações nos layouts dos mobiliários das piscinas.

DOS INSTRUTORES DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

- Obrigatório uso correto de protetor facial Face Shield e/ou máscara de tecido cobrindo boca e nariz, inclusive durante as aulas;
- 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;
- 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 O₂ < 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;

- 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.

DOS ASSOCIADOS

PROTOCOLO DE ACESSO E CIRCULAÇÃO NO CLUBE

- Obrigatório uso correto de máscara cobrindo boca e nariz;
- Uso da carteira associativa para acesso;
- Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool gel 70%. O álcool gel 70% deve ser usado como substituto quando não se tem acesso à água e sabão;
- Chegar no máximo 10 minutos antes do horário agendado para a sua atividade, visando evitar aglomerações;
- Manter distanciamento social (2 m), evitando contato físico com outras pessoas;
- Deixar as dependências do Clube imediatamente após o término da atividade, para liberar acesso de outros associados e evitar aglomerações.

ALUNOS ou NADADORES NA PISCINA

- Obrigatório uso correto de máscara cobrindo boca e nariz para circulação dentro do Clube. A máscara somente poderá ser retirada durante a aula/o nado e recolocada imediatamente após a saída da água;
- 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;

- Manter o distanciamento de 2m respeitando os limites de espaço de cada aluno dentro da piscina durante as aulas, conforme orientação do professor;
- Carregar consigo o mínimo possível de utensílios, mochilas, etc., ou seja, somente o que for estritamente necessário;
- Recomenda-se que o nadador chegue ao Clube com a vestimenta apropriada para a prática da atividade;
- Permitido um acompanhante por aluno, o qual deve aguardar fora do ambiente da piscina, sempre com uso de máscara e mantendo distanciamento mínimo de 2 metros de outras pessoas;
- 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;
- O Clube não emprestará nenhum tipo de material, cada associado deverá trazer de casa, devidamente higienizado, seu kit (óculos, 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;
- Não tocar o rosto (olhos, nariz e boca), principalmente após ter tocado em objetos ou superfícies;
- Todos os materiais (bolsas, mochilas, toalhas, água e outros) devem ficar à determinada distância um do outro no local indicado pelo Clube. Não compartilhar nenhum tipo de equipamento ou utensílio, tampouco bebidas, comidas, toalhas, etc;
- Vestiários: desde que cumpridas as regras, podem ser utilizados os seguintes vestiários:
 - Masculino: 4 pessoas de cada vez
 - Feminino: 5 pessoas de cada vez
 - Infantis Masculino e Feminino: 1 pessoa em cada local, podendo ser acompanhada por um responsável;
 - PNE: 1 pessoa de cada vez.

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.