

Normas de segurança do Estado de Massachusetts

Os “Centros fitness e academias” são definidos como qualquer academia de ginástica que forneça acesso e/ou instrução de treinamento pessoal de fitness, incluindo, entre eles, atividades de fitness, como:

- Treinamento com pesos e de resistência
- Treinamento funcional (cross training)
- Yoga
- Artes marciais
- Aulas de spin
- Campo de treinamento

As instalações esportivas em recintos fechados e ao ar livre, como ginástica, tênis e natação (sejam instalações independentes ou parte de um centro fitness ou academia) devem seguir as diretrizes relacionadas a esportes para jovens e adultos e as diretrizes relacionadas a piscinas, disponíveis no [Site de reabertura do EEE](#).

Embora essas normas permitam a operação de instalações de ginástica em recintos fechados e ao ar livre, os Centros Fitness e as academias são fortemente incentivados a oferecer aulas/atividades ao ar livre para reduzir o risco de transmissão de doenças.

NORMAS DE SEGURANÇA OBRIGATÓRIAS



DISTANCIAMENTO SOCIAL

Cada instalação deve monitorar as entradas e saídas dos visitantes, garantir o distanciamento social e limitar constantemente a ocupação para:

- limitar sua ocupação a 40% do nível máximo de ocupação permitido, conforme documentado no certificado de ocupação registrada junto ao departamento de construção municipal ou outro órgão de registro municipal.
- Nos locais onde não há registro de limite de ocupação permitida devem permitir 8 pessoas por 93 metros quadrados (1.000 pés quadrados) de espaço acessível.
- De qualquer forma, nenhum espaço fechado dentro do local poderá exceder a ocupação de 8 pessoas por 93 metros quadrados (1.000 pés quadrados).
- Todas as contagens e cálculos de ocupantes devem incluir membros, funcionários e outros trabalhadores.

Organize todo o equipamento (pesos, máquinas, esteiras, bicicletas, etc.) para que as áreas de exercício sejam espaçadas a pelo menos 4 m (14 pés) de distância. O espaçamento das máquinas pode ser ajustado a pelo menos 1-1/2 m (6 pés) de distância se forem instaladas barreiras.

Se não for possível distanciar, o equipamento deve ser bloqueado (por ex. bloquear um equipamento sim, outro não) para manter uma distância de 4 m (14 pés).

Instale marcadores visuais (limites, passarelas, sinalização, etc.) para incentivar os clientes a permanecerem pelo menos 1-1/2 m (6 pés) afastados enquanto se deslocam pelo espaço.

Crie acessos de fluxo único para controlar o fluxo de clientes a fim de minimizar o contato (por ex., entrada e saída de fluxo único das salas e corredores de fluxo único). Afixe sinalização claramente visível em relação a essas políticas.

Faça escalas de horários para almoço e descanso para os funcionários, regule o número máximo de pessoas em um só lugar e garanta pelo menos 1-1/2 m (6 pés) de distanciamento físico entre os funcionários.

Feche ou reconfigure os espaços comuns e as áreas de alta densidade da empresa onde os funcionários provavelmente se reunirão (por ex., salas de descanso e refeitórios) para permitir de 1-1/2 m (6 pés) de distanciamento físico.

Feche ou reconfigure outros espaços comuns onde os clientes provavelmente se reuniriam ou onde o distanciamento social não é possível, como recepções e áreas de espera.

Exija o uso de coberturas faciais para todos os funcionários e visitantes, exceto se este uso for considerado não seguro devido à condição médica ou incapacidade.

Se os clientes não puderem usar coberturas faciais durante atividades extenuantes de condicionamento físico, o distanciamento físico deve ser de pelo menos 4 m (14 pés). Se os clientes usam coberturas faciais durante atividades extenuantes de condicionamento físico, o distanciamento físico deve ser de pelo menos 1-1/2 m (6 pés).

Instale partições físicas em áreas onde não é possível manter o distanciamento físico, como balcões de serviço.

Nas aulas de condicionamento físico em grupo, deve-se manter o distanciamento físico de 4 m (14 pés) entre os participantes o tempo todo. Se forem instaladas barreiras físicas entre os equipamentos de ginástica em grupo, deve-se manter 1-1/2 m (6 pés) de distanciamento físico.

Recomendação das melhores práticas

Considere instalar barreiras plásticas entre equipamentos sempre que possível. As barreiras devem ser altas o suficiente para bloquear eficazmente a respiração da pessoa usando o equipamento. Se houver barreiras, elas devem ser limpas regularmente.

Considere criar de “áreas de exercícios” para incentivar o espaçamento dos clientes usando pesos, halteres, etc.

São incentivados métodos de pagamento e de identificação sem contato.

Normas de segurança do Estado de Massachusetts

NORMAS DE SEGURANÇA OBRIGATÓRIAS



PROTOCOLOS DE HIGIENE

Garanta o acesso às estações de lavagem de mãos nas dependências da empresa, incluindo água corrente e sabão e permita tempo suficiente para os funcionários lavarem as mãos com frequência, incentive a lavagem frequente das mãos; desinfetantes para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool podem ser usados como alternativa.

Distribua desinfetante para as mãos e toalhetes descartáveis em abundância por todo o local para que funcionários e clientes desinfetem as mãos e equipamentos antes e depois do uso.

Lenços descartáveis devem ser colocados ao lado de cada equipamento grande (como esteiras, bicicletas, máquinas de remo) e próximo a cada área com equipamentos menores (como pesos);.

Exija que os treinadores lavem as mãos antes e depois de cada sessão de treinamento e frequentemente durante cada sessão.

Todo o equipamento deve ser higienizado após cada uso. Nenhum equipamento deve ser usado por outro cliente ou colocado de volta ao rack/caixa de armazenamento sem ser higienizado.

Incentive os clientes a usarem um equipamento por vez (por ex. limitar o treinamento em circuito ou "super sets" com vários equipamentos) para facilitar a higienização necessária. As instalações devem fornecer suprimentos de higienização para cada peça de equipamento para que os clientes limpem após cada uso.

Se a higienização (ou o monitoramento pelos funcionários) de qualquer peça de equipamento não for possível ou prático, esse equipamento deve ser guardado.

Incentive os clientes a usarem seu próprio equipamento de exercício pessoal (como sapatos para spin, cordas de pular, tapetes para yoga, etc.), sempre que possível. Se forem usados itens compartilhados, eles deverão ser higienizados após cada uso.

Afixe sinalização visível por todo o local para lembrar os funcionários e cliente sobre os protocolos de higiene e segurança.

Permita que os bebedouros sejam usados apenas para encher as garrafas, contanto que o distanciamento social possa ser mantido. Clientes e funcionários devem trazer suas próprias garrafas de água ou comprar da academia.



PESSOAL E OPERAÇÕES

Incentive exercícios, aulas, sessões, etc. ao ar livre sempre que possível, desde que o distanciamento físico adequado seja mantido o tempo todo e todos os equipamentos usados sejam higienizados após cada uso.

Os treinadores pessoais devem manter a distância de 1-1/2 m (6 pés) dos clientes, na medida do possível, e minimizar qualquer contato próximo prolongado. Os treinadores pessoais devem usar coberturas faciais. Qualquer equipamento usado durante a sessão de treinamento pessoal deve ser higienizado após cada uso ou no final da sessão, se o cliente for a única pessoa que usou o equipamento durante a sessão.

Forneça treinamento aos funcionários sobre informações e precauções atualizadas de segurança, incluindo higiene e outras medidas que visam reduzir a transmissão de doenças, incluindo:

- Distanciamento social, lavagem das mãos, uso adequado de coberturas faciais.
- Auto exame em casa, incluindo verificações de temperatura e sintomas.
- Reforçar aos funcionários que podem não vir ao trabalho se estiverem doente.
- Quando procurar atendimento médico se os sintomas se agravarem.
- Quais condições de saúde subjacentes podem fazer com que as pessoas fiquem mais suscetíveis a contrair o vírus e a apresentarem um caso grave do vírus.

Ajuste as horas e os turnos do local de trabalho (equipes de trabalho com horários diferentes ou chegada/partida escalonada) para minimizar o contato entre os funcionários e reduzir o congestionamento.

Exija que os clientes se inscrevam para as aulas com antecedência.

As instalações devem testar os funcionários em cada turno, e garantir que:

- O funcionário não apresenta sintomas de febre (100,0°F/37,7°C e acima) ou calafrios, tosse, falta de ar, dor de garganta, fadiga, dor de cabeça, dores musculares/corporais, coriza/congestão, nova perda de paladar ou olfato, náusea, vômitos ou diarreia.
- O funcionário não teve "contato próximo" com uma pessoa diagnosticada com COVID-19. "Contato próximo" significa morar na mesma casa que uma pessoa que tenha testado positivo para COVID-19, cuidar de uma pessoa que tenha testado positivo para COVID-19 por 15 minutos ou mais, estar a menos de um metro e meio de uma pessoa que tenha testado positivo para COVID-19 por cerca de 15 minutos, ou entrar em contato direto com secreções (por ex., compartilhar utensílios, ter sido atingido por tosse) de uma pessoa que tenha testado positivo para COVID-19, embora tal pessoa era sintomática.
- Não foi pedido ao funcionário a se auto-isolar ou ficar em quarentena por médico ou por funcionário de saúde pública local.
- Os funcionários que não cumprirem os critérios acima devem voltar para casa.

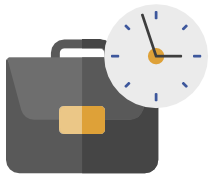
Mantenha um registro de funcionários e clientes para oferecer suporte ao rastreamento de potenciais contatos (nome, data, hora, informações de contato).

Feche ou limite as áreas de espera e, para atividades em sala de aula com períodos de sessões distintos, peça aos clientes para esperarem do lado de fora ou no carro e para entrarem 10 minutos antes da aula.

Programe janelas de 30 minutos entre as aulas para permitir uma limpeza completa e ventilação adequada da sala de fitness e para desencorajar o congestionamento

Normas de segurança do Estado de Massachusetts

NORMAS DE SEGURANÇA OBRIGATÓRIAS



PESSOAL E OPERAÇÕES

Designe claramente a equipe responsável pela higienização, limpeza e supervisão durante cada turno.

Os funcionários devem ficar em casa se estiverem se sentindo mal.

Se o empregador for notificado de um caso positivo no local de trabalho, ele(a) deve notificar o conselho de saúde local (LBOH) da empresa específica para rastrear contatos prováveis no local de trabalho e ajudar o LBOH conforme necessário a aconselhar os funcionários a se isolarem e ficarem em quarentena. Pode ser recomendado realizar testes dos outros funcionários de acordo com as diretrizes da CDC ou DEPT e/ou a pedido do LBOH.

Afixe notificações aos funcionários e membros sobre informações importantes de saúde e medidas de segurança relevantes, conforme descrito nas [Normas de segurança obrigatórias para locais de trabalho](#) do Commonwealth.

Feche ou marque os armários para reforçar o distanciamento social de 1-1/2 m (6 pés), especialmente nos vestiários. Os armários devem ser higienizados após cada uso. As academias devem fornecer toalhetes higienizados perto dos armários ou no vestiário.

Feche todos os chuveiros comuns e divididos. Os chuveiros das piscinas podem seguir as diretrizes referentes a piscinas que podem ser obtidas no [site de reabertura](#).

Exija que as toalhas sejam colocadas em recipientes sanitários claramente identificados (limpas x sujas). Deve-se usar temperaturas adequadas ao lavar e secar as toalhas. Os funcionários devem usar equipamento de proteção adequado (luvas e cobertura facial) ao manusear toalhas. As toalhas não devem ser sacudidas.

As operações de serviços relacionados podem ser abertas e devem seguir os protocolos de segurança específicos do setor para cada local. Alguns exemplos incluem:

- Creches nas instalações: Devem seguir as diretrizes relacionadas a cuidado infantil
- Bares/serviço de alimentos: Devem seguir as diretrizes relacionadas a restaurante
- Piscinas: Devem seguir as diretrizes relacionadas a piscina
- Instalações esportivas (por ex. quadras de tênis): Devem seguir as diretrizes relacionadas a atividades esportivas para jovens e adultos
- Massagens: Devem seguir as diretrizes relacionadas a serviços pessoais de contato próximo
- Saunas, banheiras de hidromassagem e salas de vapor: Não poderão abrir antes da Fase 4

Não devem ser usados ventiladores em recintos fechados, mas apenas para aulas ao ar livre se forem direcionados para longe de outros clientes.

Para obter as diretrizes relacionadas a esportes em recintos fechados e ao ar livre, consulte o [Site de reabertura do EEE](#).

Recomendação das melhores práticas

Considere a possibilidade de criar “turnos” para clientes envolvidos em exercícios não estruturados (por ex. salas de musculação abertas para o público) usando um sistema de reservas para impor limites de ocupação.

Incentive os funcionários de alto risco para a COVID-19 de acordo com os Centros de Controle de Doenças (por ex., devido à idade ou condições subjacentes) a ficarem em casa.

Incentive os funcionários a identificar sintomas ou qualquer contato próximo com uma pessoa infectada ou suspeita de COVID-19 ao empregador.

Incentive os funcionários com teste positivo para COVID-19 a divulgar ao empregador para fins de limpeza/desinfecção e rastreamento de contato.

Considere reservar horários específicos de operação exclusivamente para populações vulneráveis.

Limite a movimentação de funcionários para áreas de trabalho discretas para minimizar a sobreposição sempre que possível.

Limpe as superfícies comumente tocadas nos banheiros (por ex., assentos sanitários, maçanetas, puxadores, pias, porta papel toalha, porta sabão) com frequência e de acordo com as diretrizes do CDC.

Faça limpeza e desinfecção frequentes do local (pelo menos diariamente e com mais frequência, se possível).

Mantenha registros de limpeza que incluem data, hora e abrangência da limpeza.

Faça desinfecção frequente de áreas de tráfego intenso e superfícies de alto contato (por ex., maçanetas, corrimãos, equipamentos, etc.).

Na eventualidade de um funcionário, membro ou fornecedor ser testado positivo, feche o local e aguarde 24 horas antes de fazer a limpeza e desinfecção do local de acordo com as diretrizes atuais do CDC.

Desinfeste todos os equipamentos de ginástica ou objetos tocados mutuamente (por ex., sapatos para spin, cordas de pular, halteres, etc.) imediatamente após cada uso. Em nenhum momento os clientes devem tocar objetos tocados por outras pessoas sem antes ser em desinfetados, de acordo com as diretrizes do CDC.

Recomendação das melhores práticas

Abra janelas e portas para aumentar o fluxo de ar sempre que possível.



LIMPEZA E DESINFECÇÃO