



COMUNICADO

Prezado associado,

Conforme informado anteriormente, comunicamos que a retomada das atividades esportivas no Clube Campestre de Varginha, previstas pelo Decreto 9.770/20, terá início a partir desta quarta-feira, **29/04/2020**. Para tanto, diversas normas de segurança deverão ser obedecidas, conforme descrição abaixo.

Como as normas de Segurança funcionarão no Clube?

A Prefeitura Municipal de Varginha, por meio do Decreto 9.779/20, autorizou o retorno **controlado e gradativo** das atividades esportivas, tanto ao ar livre, quanto na academia.

- a) Atividades ao ar livre – poderão ser praticadas desde que sejam individuais, como caminhadas, corridas, ciclismo.
- ✓ No Clube:
- Será permitida a utilização das áreas externas, desde que respeitado o distanciamento seguro entre um praticante e outro, a saber: para caminhada - 4 m; corrida - 10m; bicicleta - 20m. Não será permitido realizá-las em grupo; o horário de funcionamento do Clube para a realização das atividades ao ar livre será: das 7h às 22h, de segunda a sábado; aos domingos e feriados, das 7h às 18h30m.
- b) Atividades na academia – poderão ser realizados exercícios físicos, desde que respeitadas as regras de segurança, a fim de se evitar a propagação da COVID-19.
- ✓ No Clube:
- A academia funcionará das 7h às 20h45m de segunda à sexta-feira; sábado das 7h às 19h45m; feriado e domingo das 7h às 13h45m;
 - A cada treino terão acesso à academia apenas 30 usuários e mais 10 pessoas (dentre elas: colaboradores, instrutores, pessoais);
 - Os treinos durarão, impreterivelmente, 45 minutos. Atrasos não serão compensados. Após os treinos, será realizada limpeza de 15 minutos, entre a troca de turmas;
 - Os associados devem chegar na hora agendada para o início do treino e, com sua conclusão, os associados devem se retirar imediatamente do local. Não será permitida a permanência na academia para qualquer outra finalidade. Desta forma, para evitar aglomerações.
 - Os treinos serão agendados das 7h às 20h, com um dia de antecedência, exceto para os treinos de sábados, domingos e segundas-feiras que serão realizados nas sextas-feiras, por meio do telefone ou WhatsApp – **35-99939-1117**. Segue planilha de agendamentos:

AGENDAMENTO PARA ACADEMIA	
Horário das 7h às 20h	
Treinos	Agendamento
Segunda-feira	Sexta-feira anterior
Terça-feira	Segunda-feira anterior
Quarta-feira	Terça-feira anterior
Quinta-feira	Quarta-feira anterior
Sexta-feira	Quinta-feira anterior
Sábado	Sexta-feira anterior
Domingo	Sexta-feira anterior



CLUBE CAMPESTRE DE VARGINHA

- O mesmo usuário não poderá agendar mais de um treino por dia;
- Poderão ser agendados treinos com pessoais trainers, que mantenham contrato de comodato com o Clube;
- A série de treinos ficará à disposição dos associados no sistema da academia. Não estarão disponíveis as fichas ou outros objetos, a fim de se evitar o compartilhamento dos mesmos. Dúvidas serão esclarecidas pelos instrutores;
- Avaliações na sala fechada estão vetadas;
- Uso de ventiladores está vetado;
- Os usuários obrigatoriamente usarão máscaras e cabelos presos, desde sua entrada no Clube (desde a Portaria), até o momento em que se retirarem do mesmo;
- A distância mínima de 2m deverá ser mantida entre o usuário e outras pessoas, sejam instrutores, pessoais, associados, colaboradores etc;
- Na entrada e saída da academia, os associados deverão realizar a higienização de seus calçados em produto a ser fornecido pelo Clube;
- O uso de vestiários está proibido, motivo pelo qual estarão interditadas as áreas do Clube, que tenham esta natureza. Assim, solicita-se aos usuários trazerem somente os pertences necessários, para facilitar e agilizar a higienização deste material;
- Fica vetado o uso de chuveiros;
- Após a utilização dos sanitários, caberá ao associado proceder à correta higienização das mãos;
- A higienização deve ser constante, seja das mãos ou dos objetos utilizados. Para tanto estarão à disposição: água, sabão e álcool em gel 70%;
- O sócio é responsável pela limpeza do aparelho antes e depois de ser por ele utilizado, com papel toalha e álcool;
- Copos descartáveis não estarão à disposição, posto que somente está autorizado o uso de garrafas individuais de uso pessoal. Cada sócio deverá trazer a sua garrafa;
- Fica vetado o empréstimo de quaisquer objetos, como celulares etc;
- Os equipamentos estarão a uma distância segura de 2,5m uns dos outros. Desta forma, para atender ao Decreto, o Clube interditará alguns equipamentos;
- Fica vetado o revezamento de máquinas e equipamentos;
- Integrantes do grupo de risco não estão autorizados pelo Decreto, a frequentarem a academia, são eles: Pessoas com 60 anos ou mais; Cardiopatas graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias, Hipertensão arterial sistêmica descompensada); Pneumopatas graves ou descompensados (dependentes de oxigênio, portadores de asma moderada/grave, DPOC); Imunodeprimidos; Doentes renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5); Diabéticos, conforme juízo clínico; e Gestantes de alto risco. (<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/2020-04-06-BE7-Boletim-Especial-do-COE-Atualizacao-da-Avaliacao-de-Risco.pdf>)
- O associado que apresentar sintomas de gripe ou resfriado e temperatura acima de 37,5° deverá permanecer em casa;
- O uso ficará restrito ao salão de musculação, salão emborrachado e sua área externa, nesse primeiro momento, até que se reavaliem os procedimentos adotados e sua eficácia;
- Não serão permitidos acompanhantes.

Todas as condições expostas acima são determinadas pelo Decreto 9.779/20, ou ainda, definidas pela Diretoria Executiva seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde, do Ministério da Saúde, da Prefeitura Municipal de Varginha, Secretaria Municipal de Saúde, Vigilância Sanitária e o seu cumprimento é obrigatório por todos, para que a prática dos exercícios não venha a ser suspensa novamente. Ressaltando que, tanto o Clube, quanto as outras academias, serão constantemente fiscalizados, cabendo, inclusive, a suspensão de suas atividades, caso seja observada qualquer



CLUBE CAMPESTRE DE VARGINHA

irregularidade. Permanecem suspensas as demais modalidades esportivas, como pesca, tênis, peteca, natação etc. Os restaurantes permanecem fechados. A sauna continua suspensa, assim como outras atividades de recreação e lazer.