



REGULAMENTO PARA RETOMADA GRADUAL DAS ATIVIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA INEEX

OBJETIVO

O presente documento visa apresentar a todos os frequentadores da INEEX (alunos, colaboradores, terceiros e visitantes em geral) as novas regras de convivência para garantir, ao máximo, a segurança de todos durante a pandemia reduzindo os riscos de contágio pelo COVID-19.

Praticar exercícios físicos regularmente pode contribuir para o aumento da imunidade, sabemos do nosso compromisso com a rotina de saúde e bem-estar de todos e por isso, devemos atentar as observações a seguir que passam a vigorar a partir de sua implementação, em nossa primeira semana de retorno às atividades.

DATA DE ABERTURA

A INEEX estará aberta para receber seus alunos a partir de 12 de Agosto de 2020, quarta-feira.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

A INEEX retomará a sua operação dentro do horário normal.

Segunda à Sexta: das 6hs as 22hs

Sábados: -

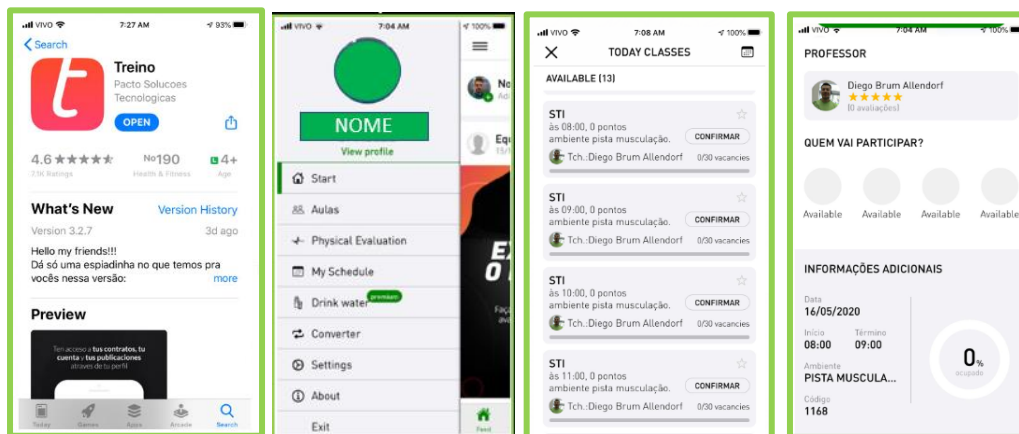
Domingos e Feriados: -

AGENDAMENTO DE HORARIO

Os agendamentos de horários deverão ser realizados previamente, através do app “Treino”, selecionando a ACADEMIA INEEX. Para mais informações de como agendar, procure pelo passo-a-passo nos destaques do instagram @academia_ineex ou entre em contato conosco através do telefone: 051-3030-4848.

(Responsável professora Andréa)

Ilustração dos passos principais do aplicativo abaixo:



PARA FREQUENTAR A INEEX

- Acesse a INEEX com a sua roupa de treino, pois os nossos vestiários estarão fechados neste primeiro momento;
- A utilização de máscara será obrigatória;
- Haverá higienização de calçados com tapetes sanitizantes na entrada principal;
- Aguarde a verificação da temperatura individual na entrada principal que será realizada pela nossa equipe;
- A manutenção de distância social é obrigatória, de acordo com o decreto vigente entre os alunos, em atividades e demais dependências da operação;
- É obrigatório a utilização de toalha durante o treino;
- Higienize os equipamentos antes e após a sua utilização;
- Em caso de dúvidas busque orientação com nosso time que está preparado para lhe atender.

PARA A PROTEÇÃO E SEGURANÇA DE TODOS

- Em áreas estratégicas, serão disponibilizados *dispensers* de álcool gel 70% e Kits de higienização (*Self Cleaners*);
- A limpeza das áreas operacionais acontecerá com maior frequência. Por gentileza tenha paciência se as mesmas estiverem isoladas. Isso é necessário para a segurança de todos e para o bem de sua saúde;



- Todos nossos colaboradores estarão utilizando EPIs e estarão capacitados para as responsabilidades de saúde do momento;
- *Personal trainers* deverão acessar a INEEX com máscaras e seguir todos os procedimentos de segurança obrigatoriamente.
- Utilização de apenas 50% dos aparelhos de cardio, sempre intercalados;
- Será permitido o uso de garrafas próprias no bebedouro;
- A renovação do ar ambiente na INEEX acontece 7 vezes por hora, com filtros especiais que garantem 95% de filtragem;

ESTACIONAMENTO

O aluno ao chegar no estacionamento da academia, encontrará cancela liberada (para evitar contato do mesmo com o totem para validação do ticket).

RECEPÇÃO

- a) Na entrada, tapetes sanitizantes e dryfeet estarão disponíveis para a higienização obrigatória da sola dos calçados de todos que acessarem a INEEX.
- b) O nosso time de recepcionistas estará utilizando um termômetro infravermelho para a verificação, obrigatória, da temperatura de todos que acessarem a INEEX (conforme orientação especificada pelo fabricante do equipamento). Qualquer pessoa que apresentar variação de temperatura, sendo esta igual ou superior a 37,8 graus não poderá ingressar na academia, sendo orientado a buscar auxílio ou repouso neste dia. Esta regra se estenderá aos colaboradores, terceiros e alunos da INEEX.
- c) Será necessário que o aluno apresente a sua reserva de horário realizada pelo aplicativo (ver seção APP TREINO) para a confirmação do seu treino. Caso o cliente ainda não o possua, nosso time estará preparado para passar as informações necessárias para a próxima visita.
- d) Ao lado dos leitores digitais da entrada na academia, será disponibilizado um recipiente de álcool em gel (70%) para higienização das mãos de todos que o acessarem. A liberação, de início, será realizada pelo time de recepção após a checagem de temperatura e confirmação de reserva de horário.

INFORMAÇÕES SOBRE AS DEPENDÊNCIAS

A capacidade de pessoas por dependência da INEEX será limitada de acordo com as normas e decretos vigentes.

- a) **Dependências Comuns:** ocupação simultânea de 1 cliente a cada 4m² nas áreas liberadas para uso, conforme descrito a seguir;
- b) **Vestiários:** os vestiários estarão fechados, neste primeiro momento, preservando a segurança de todos os nossos frequentadores.
- c) **Musculação/ Cardio (Sala de Treinamento Integrada):** Será delimitado com fita, a ser aplicada no piso o espaço em que cada cliente deve se exercitar nas áreas de peso livre e nos locais indicados para o alongamento. Cada cliente deve respeitar a distância de 4m (16m²) de outro aluno. Os equipamentos de cardio estarão operando de forma intercalada, ou seja, a cada um equipamento que estará funcionando, um, ao lado, estará bloqueado para o uso. Os professores estarão realizando orientações aos alunos, sobre a distância mínima que deverá ser respeitada.
- d) **Salas de Coletivas:** Neste primeiro momento todas salas de atividades coletivas da INEEX estarão fechadas. Gradualmente as atividades serão retomadas nestes locais, com aviso prévio a todos os alunos e disponibilidade de agendamento via aplicativo.
- e) **Piscina:** As atividades aquáticas estarão suspensas por um breve período, aguardando o momento seguro para retornar.
- f) **Espaço Kids:** Conforme Decreto Municipal 20.583, de 19 de Maio de 2020, permanecem inalterados os §§ 1º, 2º e 3º do artigo 22 do Decreto 20.534, de 31 de Março de 2020. Frente a este fato o Espaço Kids e as Atividades Infantis estarão temporariamente suspensas aguardando a atualização dos mesmos.
- g) **Restaurante:** Operará normalmente, respeitando as regras vigentes de higienização e distanciamento necessário.
- h) **Pilates:** Operará normalmente, respeitando os critérios de distanciamento higienização necessários.

Porto Alegre, 11 de Agosto de 2020

Agradecemos a compreensão de todos.

Equipe INEEX