

## **MEDIDAS DE SEGURANÇA (COVID-19)**

Este manual é composto por algumas normas e indicações por parte da Direção-Geral da Saúde (DGS), que devem ser cumpridas por todos nós, para podermos reabrir o nosso clube em segurança.

Apelamos à total colaboração dos nossos sócios para o cumprimento destas recomendações.

É importante reforçar que a utilização de máscara é obrigatória (exceto durante a prática de exercício físico), assim como a higienização com gel desinfetante e deve ser respeitado o distanciamento físico.

Não se desloque ao clube se manteve contacto próximo com casos confirmados, ou suspeitos de Covid-19, ou se tiver sintomas associados como febre ou tosse.

### **Medidas Gerais:**

- a) É obrigatório o cumprimento do distanciamento físico de 2m metros entre pessoas.
- b) O uso de máscara é obrigatório para sócios e colaboradores.
- c) Em todas as áreas do clube, sócios e colaboradores devem higienizar as suas mãos com gel desinfetante.
- d) A medição da temperatura é obrigatória para sócios e colaboradores na entrada do clube. Caso a temperatura seja superior a 37.5º não podem entrar no espaço.
- e) A limpeza e desinfeção de todos os espaços foram reforçadas, com os produtos indicados para o efeito.

### **Sala de exercícios:**

- a) Sócios e colaboradores devem desinfetar as suas mãos à entrada e saída com gel desinfetante.
- b) Antes e após a utilização dos equipamentos, deve desinfetá-los com o gel disponibilizado.
- c) Utilização de máscara recomendada durante circulação, mas não obrigatória enquanto prática de exercício físico.
- d) Obrigatório o uso de toalha.
- e) Não é permitida a utilização de calçado da rua.
- f) A limpeza e desinfeção das máquinas e de todos os materiais foram reforçadas.
- g) O tempo de permanência recomendado não deve exceder a uma hora.

### **Balneários:**

- a) Higienização e desinfeção reforçadas nas zonas dos cacifos, casas de banho e duches.
- b) Os duches já são permitidos novamente, respeitando as medidas de segurança recomendadas pela DGS.
- c) A utilização dos secadores de cabelo ainda não é permitida.

### **Avaliação Física/Nutrição:**

- a) Consultas de nutrição e avaliações físicas requerem marcação prévia.
- b) Os horários devem ser cumpridos para evitar cruzamento de sócios ou em espera.
- c) Higienização deve ser feita com gel desinfetante antes e depois.
- d) No final de cada consulta/avaliação, as superfícies e equipamentos serão desinfetados.

### **Estúdios/Aulas de Grupo:**

- a) Ao entrar no estúdio, sócios e colaboradores devem desinfetar as suas mãos.
- b) Antes e após a utilização de equipamentos e materiais, o sócio deve limpá-los com o gel desinfetante disponível.
- c) Durante a aula é obrigatória a utilização de toalha.
- d) Não é permitido o contacto físico entre sócio e o/a instrutor/a.
- e) Os sócios deverão dirigir-se para o estúdio à hora marcada da aula para evitar filas na entrada.
- f) Após o término da aula, sócios e o/a instrutor/a têm de voltar a colocar a máscara.
- g) Higienização e desinfeção foram reforçadas em todos os equipamentos.

## **Agradecimento aos nossos Sócios e Amigos**

Agora que este período conturbado começa a dar sinais de recuperação, julgamos que é o momento certo para agradecer a todos os nossos Sócios e Colaboradores por todo o apoio e confiança ao longo destes últimos meses verdadeiramente excepcionais, e que, na verdade, nos obrigaram a reinventar de certa forma enquanto pessoas e empresa.

De facto, acreditamos que só graças a uma enorme parceria diária entre o Energy e os Sócios, foi possível desenvolver na modalidade de fitness à distância, um trabalho que hoje todos reconhecemos como extremamente positivo.

Queremos dar uma resposta eficaz com as medidas implementadas pela DGS na prevenção ao Covid-19, ao mesmo tempo que estamos motivados para a continuação do sucesso dos treinos e nutrição, contribuindo para uma vida cada vez mais saudável dos nossos Sócios.

Muito Obrigado!