



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Para reduzir o risco de contágio, use o bebedouro só para encher sua garrafinha.

Contamos com a sua colaboração



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Vamos manter os ambientes sempre higienizados. Reduzimos a quantidade de equipamentos em funcionamento para manter os alunos mais distantes entre si.



Higienize os equipamentos antes e depois de usar.



Lave suas mãos com frequência ou use álcool gel.



Evite compartilhar objetos de uso pessoal, como squeeze, toalhas entre outros.



Evite o contato de suas mãos com os olhos, boca e nariz.



Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com um lenço ou com o braço.



Evite apertos de mão, beijos e abraços.



Se estiver com febre, recomendamos que fique em casa.

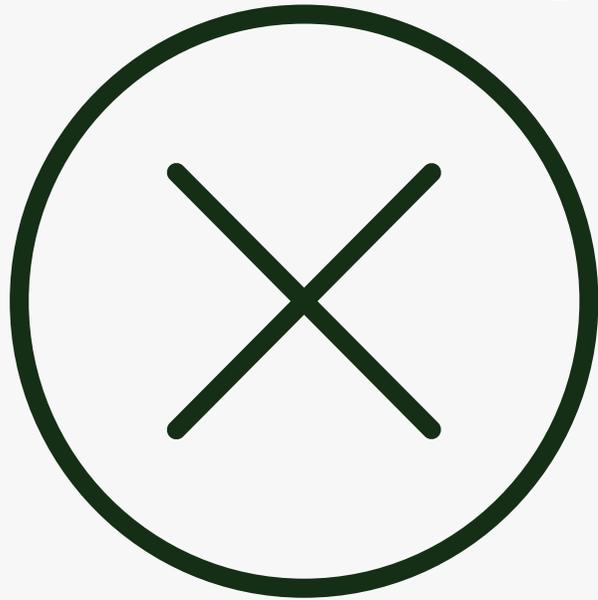
**Em caso de dúvidas,
fale com a nossa equipe.**



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Para a sua segurança, **limpe os equipamentos**, colchonetes e halteres.

Contamos com a sua colaboração.



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Este equipamento não está disponível
para uso.

Contamos com a sua colaboração



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Abaixo os Procedimentos de Seguranças de Acordo com a Prefeitura do Rio.



Uso de Máscara

A máscara é essencial para evitar o contágio. Protege você e o aluno.



Sinais de Coronavírus

Caso esteja com febre acima de 37.8°C e algum outro sintoma da doença, informe a gerência. Os sintomas são tosse, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar.



Temperatura dos Alunos

Oriente os alunos caso estejam com febre para ficar em casa.

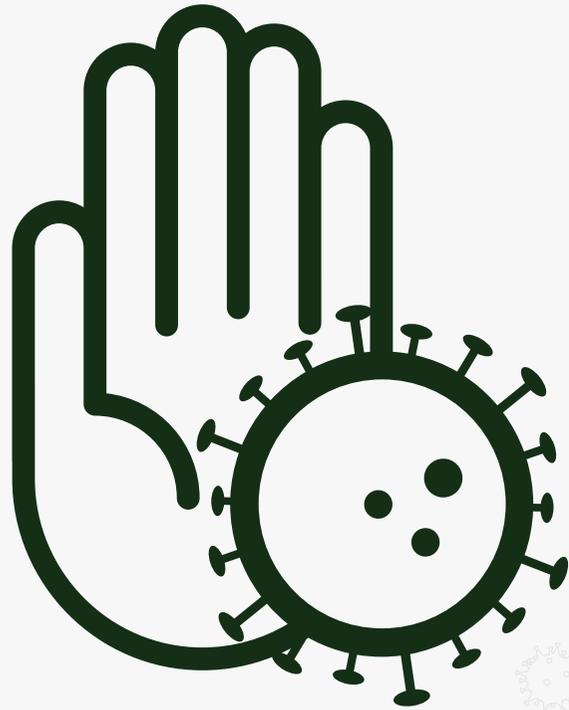


Higiene das Mãos

Lave bem suas mãos até a altura dos punhos com água e sabão ou álcool gel 70%. Essa higienização leva cerca de 20 segundos. Lembre-se de lavar debaixo das unhas, a parte cima das mãos e polegares.

Contamos com a sua ajuda!

**Em caso de dúvidas,
fale com a nossa equipe.**



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Para sua segurança, não esqueça de
higienizar suas mãos.

Contamos com a sua compreensão



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Lave bem as Mãos



USE SABÃO



**ESFREGUE PALMA
COM PALMA**



COSTAS DAS MÃOS



ENTRE OS DEDOS



BASE DO DEDÃO



UNHAS



PUNHOS



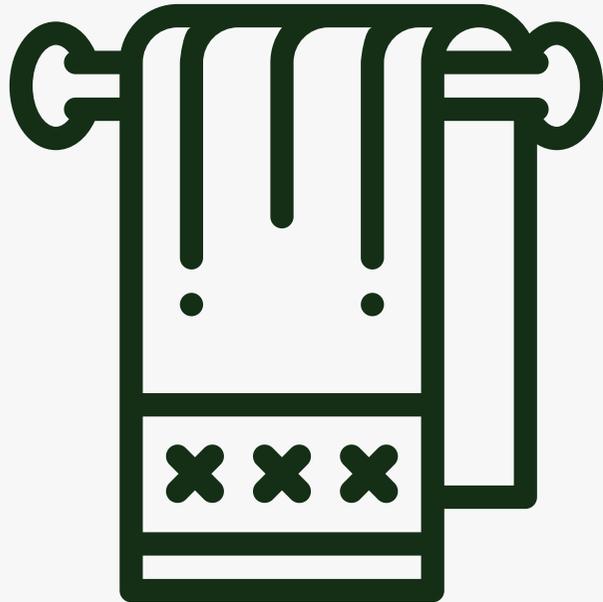
ENXÁGUE



SEQUE BEM

Contamos com a sua colaboração
para manter o ambiente higienizado

COVID-19
MEDIDAS DE PREVENÇÃO



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Para evitar o contágio, **não compartilhe** objetos de uso pessoal, como toalhas.

Contamos com a sua colaboração



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Antes de entrar na piscina, **lave as mãos**
ou use álcool gel 70%.

Contamos com a sua colaboração

JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

De acordo com a Prefeitura do Rio,
o uso de máscara é obrigatório.

Contamos com a sua compreensão



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Para garantir a sua segurança, estamos com alguns equipamentos desativados.

Faça sua parte: não compartilhe objetos pessoais, como toalha, squeeze etc.

Evite o contato das mãos com olhos, boca e nariz.

Higienize o equipamento antes e depois do uso.

Contamos com a sua compreensão.



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Voltamos!

Para sua segurança, recomendamos procedimentos importantes.



1
ESFREGUE PALMA
COM PALMA



2
COSTAS DAS MÃOS



3
ENTRE OS DEDOS



4
BASE DO DEDÃO



5
UNHAS



6
SEQUE BEM

Não compartilhe objetos pessoais.
Evite aperto de mãos, beijos e abraços.

**Contamos com a sua colaboração
para tornar a nossa academia em
espaço mais seguro para todos.**



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

**MANTENHA A DISTÂNCIA
PARA A SEGURANÇA DE TODOS**

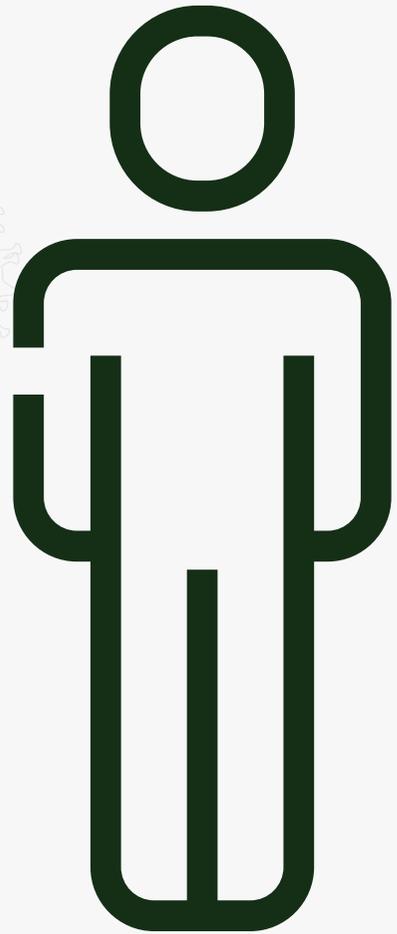


PARA ENTENDER AS REGRAS DE OURO

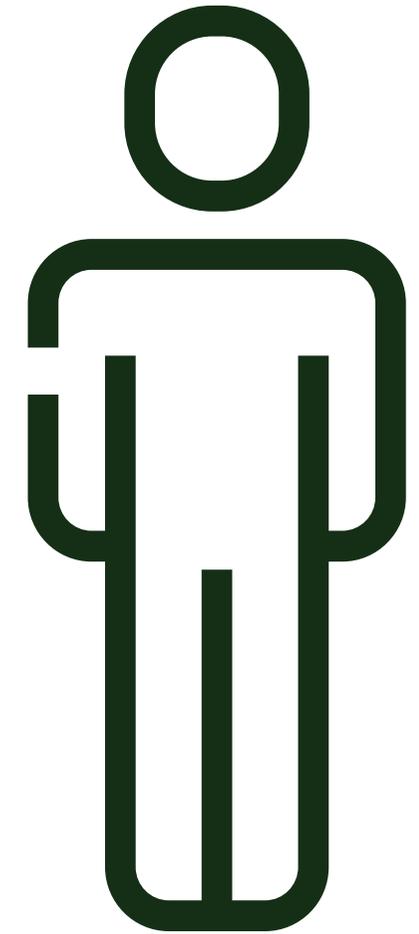
-  **1** Higienizar as mãos **antes e depois** de cada atividade usando água e sabão líquido ou, quando não for possível, álcool 70% em gel.
-  **2** Em áreas de circulação, incluindo banheiros, disponibilizar **álcool 70% em gel**, dispensadores de sabão líquido e de papel-toalha descartável e lixeiras com tampa, sem acionamento manual.
-  **3** Usar **obrigatoriamente máscara** em todas as áreas comuns, e só retirar durante as refeições.
-  **4** Obedecer ao **distanciamento** de **dois metros ou seis metros** quadrados por pessoa, evitando o uso do elevador.
-  **5** Manter os **ambientes arejados** com as janelas e portas abertas e a limpeza dos aparelhos de ar-condicionado em dia.
-  **6** Providenciar máscaras, luvas de borracha, toucas e outros **equipamentos de proteção individual (EPIs)** para as equipes de limpeza e demais funcionários, de acordo com a atividade exercida.
-  **7** Reforçar a sensibilização sobre a **etiqueta respiratória**, a ser adotada em caso de tosse ou espirros: proteger a boca e o nariz com lenço de papel descartável ou o braço, evitando tocar o rosto.
-  **8** Encaminhar à **assistência médica** o funcionário ou colaborador que apresente sintomas da Covid-19.
-  **9** Fazer a **limpeza concorrente** a cada três horas e a **limpeza terminal** após o expediente, com atenção à necessidade da **limpeza imediata****.
-  **10** Divulgar em **pontos estratégicos** os materiais educativos e outros meios de informação sobre as medidas de prevenção à Covid-19, como as Regras de Ouro e a Central 1746.

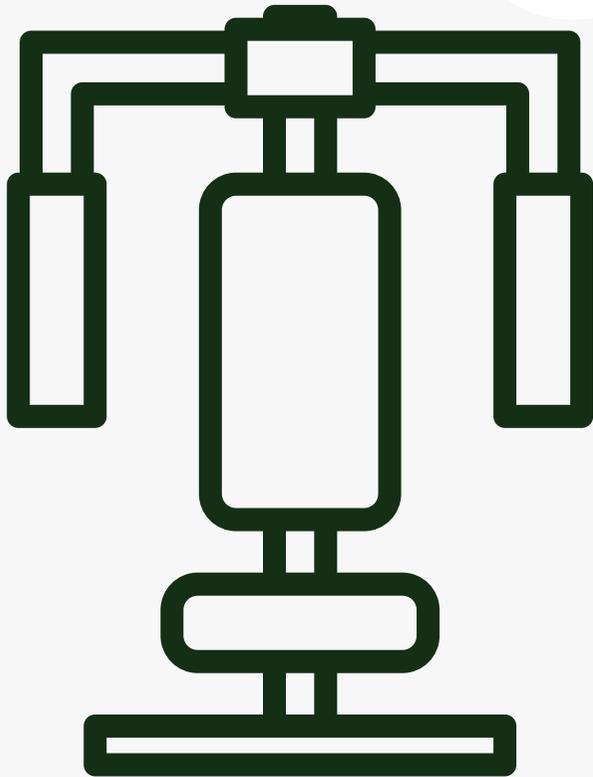
*As Regras de Ouro são pré-requisitos para a retomada das atividades.

**Entende-se por limpeza concorrente o processo realizado para a manutenção da limpeza durante o funcionamento do estabelecimento. A frequência recomendada é, no mínimo, a cada três horas ou sempre que preciso. A limpeza terminal é mais completa, uma faxina geral antes ou após o encerramento das atividades. A limpeza imediata deve ser feita no momento da ocorrência, quando há, por exemplo, o derramamento acidental de alguma substância no solo. Essa limpeza é fundamental para evitar acidentes e acúmulo de sujidades.



**DISTANCIAMENTO
MÍNIMO DE
DOIS METROS
POR PESSOA**





JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Nesse período de pandemia, está **PROIBIDO**
o revezamento dos equipamentos

Contamos com a sua colaboração



JUNTOS CONTRA O CORONAVÍRUS

Este espaço está passando pelo processo de higienização. **Aguarde a liberação.**

Contamos com a sua colaboração.