

**PROTOCOLO DE REABERTURA DAS ACADEMIAS DEMIAN MAIA B.J.J.**

\*\*\* O conteúdo expresso neste documento é de caráter sugestivo, e devem ser levadas em consideração questões particulares para eventuais adaptações e aplicação prática.

O objetivo deste protocolo é reduzir as probabilidades de infecção pelo COVID-19 nas academias de Jiu-Jitsu e MMA em seu retorno às atividades, sendo fundamental a elaboração de uma estratégia para que este processo seja feito de forma ordenada, priorizando a saúde dos alunos, atletas e funcionários.

<p><b>FASE 1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coincidente com a abertura do comércio / economia do seu Estado.</li> <li>- Treinos sem contato (sem formar duplas).</li> <li>- Distância de 2 metros entre os alunos e limite de 12 alunos por aula.</li> <li>- Duração de 40 minutos.</li> <li>- Os treinos de crianças não devem ocorrer nesta fase, já que as mesmas costumam vir acompanhadas de responsável (favorecendo a cadeia de transmissão).</li> <li>- Sugestões para as aulas: sombra de luta, ginástica natural, entradas de queda, defesas de queda, levantada técnica, movimentações de guarda no chão, movimentações de quadril e rolamentos no lugar.</li> </ul>
<p><b>FASE 2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contato restrito.</li> <li>- Mesmo parceiro de treino (se dois alunos morarem na mesma casa, devem fazer dupla entre si). Os treinos de crianças devem respeitar o mesmo critério.</li> <li>- Distância de 2 metros entre as duplas e limite de 12 duplas por aula.</li> <li>- Duração de 40 minutos.</li> <li>- Sugestões para as aulas: entradas de queda e outras movimentações técnicas, intercalando os exercícios de luta em dupla (sempre com o mesmo parceiro) com os realizados de forma individual.</li> </ul>
<p><b>FASE 3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As turmas podem ser subdivididas em grupos fixos de até 6 integrantes (3 duplas), que podem variar as duplas somente entre si ao longo de toda essa fase.</li> <li>- Distância de 2 metros entre as duplas e limite de 12 duplas por aula.</li> <li>- Duração de 60 minutos.</li> <li>- Manutenção das medidas gerais, de higiene pessoal, saneamento e comportamentais.</li> </ul>
<p><b>FASE 4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volta à normalidade.</li> </ul>

- A transição entre as fases será dependente do comportamento da curva epidemiológica do COVID-19 e do cumprimento das normas pelos alunos, com duração mínima de 2 semanas cada uma.

- Aferição de temperatura ao entrar na academia (termômetro digital infravermelho).

- Sem digital nas catracas.



- A limpeza dos calçados e dos pés deve ser obrigatória. A entrada do estabelecimento deve dispor de recipientes com produtos para higienização diluídos em água (água sanitária, detergente, outros), além de panos umedecidos com o mesmo produto próximos ao tatame / áreas de aula e vestiários. Fica opcional ao aluno trazer de casa seus próprios produtos para higienização.
- Não circular descalço fora do tatame. Usar sempre chinelo ou tênis.
- Uso de máscara ao entrar na academia e logo após finalizar a aula.
- Álcool gel próximo ao tatame / áreas de aula e nos vestiários.
- Intervalo de 20 a 30 minutos entre as aulas para permitir evacuação da academia e medidas de higienização das instalações.
- Divulgação ampla dos cuidados de higiene, distanciamento em situações corriqueiras, maneira recomendada de lavar as mãos e de utilização das máscaras, uso e descarte correto dos lenços de papel ao tossir e espirrar, evitar tocar os olhos, o nariz e a boca. Sugere-se a confecção de cartazes explicativos dos procedimentos, e se necessário demonstrações técnicas rápidas antes do início das aulas, além do envio eletrônico do material aos alunos.
- Cada aluno deve ter sua própria garrafa de hidratação, e a mesma ser higienizada a cada sessão de treino. Os bebedouros devem ser desativados.
- A recomendação é evitar aglomerações e reduzir contatos antes e depois das aulas. Para maior segurança, o local deverá ser submetido a constante limpeza e desinfecção, anteriormente à chegada de todos, conforme determinam as autoridades de saúde do país e do Estado.
- Não alimentar-se na academia. As lanchonetes e restaurantes que funcionam dentro das academias devem embalar os pedidos para serem consumidos no domicílio.
- Deve-se reduzir ao máximo possível a presença de pessoas nos vestiários. É recomendável entrar em pequenos grupos que preservem sempre uma distância mínima de 1 metro de outras pessoas, tendo a máscara à disposição para uso e desocupação rápida após o fim do uso do banheiro. Não deixar peças de vestuário e itens pessoais jogados no chão ou bancos.
- Os vestiários deverão ser higienizados após uso ao fim das aulas, como procedimento de “desinfecção”, usando máscaras e luvas.
- Em caso de sala de musculação na academia, deve ser respeitado um rotacionamento do uso dos aparelhos (uso individual, não em conjunto), que serão limpos pelo usuário com álcool disponível logo após a utilização. É recomendável que os exercícios sejam feitos com o uso de máscaras de proteção, mantendo o distanciamento entre as pessoas já determinado nas aulas coletivas. No caso de presença de equipe técnica de orientação, manter o uso de máscara e luvas.

**Elaborado por:**

**Felipe Pereira – Médico do Esporte pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).**

**Colaboração:**

**Demian Maia – Líder da equipe Demian Maia B.J.J.**

**São Paulo, 7 de maio de 2020.**