MEDIDAS DE PROTEÇÃO COVID-19 NO POLE HEART STUDIO

1 Geral

1.1 Ponto de partida

Como parte das resoluções de desconfinamento por parte do governo português de 30 de Abril de 2020, alguns serviços poderão abrir a partir de 4 de maio de 2020. Estas medidas de proteção são baseadas nas diretrizes da DGS – Direção Geral de Saúde e destina-se a todos os funcionários e alunos do Pole Heart Studio. Nele mostra que a operação no Pole Heart Studio pode ser retomada em conformidade com as medidas de proteção aplicáveis.

1.2 Objetivo

O objetivo é implementar a retomada gradual das atividades e serviços de aulas e treinos no Pole Heart Studio e cumprir os requisitos da DGS.

1.3 Princípios gerais

As presentes medidas de proteção são baseadas nos princípios gerais para impedir a disseminação do coronavírus COVID-19:

• Cumprimento das regras de higiene

• Distanciamento social (distância mínima de 2m entre todas as pessoas, sem contato físico)

• Tamanho máximo de grupo de 6 pessoas, de acordo com os requisitos oficiais atuais. Se possível, a mesma composição de grupo e registro dos participantes para rastrear possíveis cadeias de infeção.

• Pessoas particularmente vulneráveis devem observar os requisitos específicos da DGS.

2 Avaliação e triagem de riscos

2.1 Sintomas da doença

Os alunos e professores com sintomas de doença não podem participar das aulas. Devem permanecer em casa ou isolados / em quarentena. Devem entrar em contato com o médico de família e seguir as instruções. A Directora do Pole Heart deve ser informada imediatamente sobre os sintomas da doença.

2.2 Grupos de risco

As pessoas que pertencem a grupos de risco de acordo com as instruções do DGS (> 65 anos ou com certas doenças anteriores) não podem participar das aulas e não têm acesso às instalações.

3 Entrada e saída das instalações

3.1 Entrada e saída

As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde.

Os alunos e professores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

Todos os alunos e professores são instruídos a lavar as mãos com água e sabão na chegada e na partida ou a desinfetá-las com o gel álcool desinfetante fornecido pelo estúdio.

4 Infraestrutura

4.1 Espaço

A conformidade com o controle de distância e o requisito mínimo de espaço de 10m2 por pessoa deve ser rigorosamente observado. Como o Pole Heart Studio tem 110m2 de área, no máximo seis pessoas podem estar no estúdio (5 alunos e 1 professora). Os varões para as aulas têm uma distância suficiente e, portanto, permitem o cumprimento da regra da distância.

4.2 Vestiários

Somente duas pessoas podem trocar de roupa no vestiário ao mesmo tempo. Os alunos que aguardam devem manter a regra de distanciamento. Nos dias de aulas, entre cada aula o chão do estúdio é desinfectado assim como as maçanetas das portas, wc, vestiários e mobiliário do estúdio são desinfetadas antes e depois de cada aula.

4.3 Acessibilidade da infraestrutura

Restrições de acesso:

• No estúdio apenas são permitidas a professora e alunos na duração da aula.

• Acompanhantes não são permitidos nem têm acesso.

• Grupos de risco de acordo com o ponto 2 não são admitidos.

Ao alternar entre os grupos de cada aula, as pessoas no grupo da aula seguinte devem aguardam na rua, em frente ao estúdio, observando o controle de distância. Após a conclusão da aula, a professora e alunos devem sair do estúdio o mais rápido possível, a menos que esteja planeado a aula seguinte.

Há um período de espera de 15 minutos entre os blocos de aulas, a fim de evitar o encontro direto de diferentes grupos de alunos.

5 Tipos de Aulas

5.1 Cumprimento dos princípios primordiais da modalidade adequados à situação COVID-19

O Pole Dance é geralmente uma modalidade única, no qual exercícios específicos são realizados individualmente em uma barra fixa. Não há necessariamente contato físico entre os alunos e professora, nem entre os alunos. O mesmo se aplica a outras aulas no Pole Heart Studio, por exemplo, aulas de alongamentos.

As aulas no Pole Heart serão ajustadas da seguinte forma para obedecer aos princípios básicos:

• As aulas e cursos não fornecem assistência direta de professores ou outros alunos. São ensinados exercícios e figuras que não requerem assistência. Os professores fazem correções por via oral e só intervêm se houver caso de perigo.

• Apenas uma pessoa treina num varão individual, pelo qual a regulação da distância entre professora e alunos é observada.

• A aula ocorre em grupos de no máximo 6 pessoas (incluindo a professora).

• A composição dos grupos de alunos permanece o mais constante e inalterada possível ao longo do tempo.

5.2 Material

Varões e outros materiais são individuais (por exemplo, tapetes, blocos, fitas) e devem ser limpos pelos respectivos alunos após o uso com o desinfetante fornecido. Os sprays álcool serão desinfectados pela professora.

5.3 Comportamento de risco / acidente

A aula dada de forma lenta e contínua minimiza o risco de acidentes e lesões.

5.4 Atas escritas dos participantes

As aulas decorrem de acordo com um horário fixo. São mantidas listas dos nomes dos alunos das aulas de grupo e particulares com a duração da aula correspondente.

6 Comunicação das medidas de proteção.

Estas medidas de proteção são comunicadas por escrito a todos as alunos e professores do Pole Heart Studio. A comunicação principal é via email.

As medidas são também publicadas nos seguintes canais:

• Website

• Publicações de informações nas redes sociais (Instagram, Facebook) com links para o site

Versão 1.0
Data de criação: 29.05.2020
Validade: a partir de 01.06.2020