

# PLANO DE REABERTURA DAS ATIVIDADES

**CLUBE ESPORTIVO HELVETIA**

**NOVA FASE 25/07**



# REGRAS BÁSICAS

- ✓ É necessário o uso de máscara enquanto estiver no Clube. Não será permitida entrada sem máscara e não serão fornecidas pelo Clube. Traga a sua de casa!
- ✓ Para entrar no Clube será obrigatório a aferição da temperatura. Caso esteja acima de 37,5 C não será permitida entrada.
- ✓ Caso tenha algum sintoma como tosse, coriza ou dores no corpo, comunique as pessoas que teve contato e não venha ao clube.
- ✓ Sugerimos que pessoas do grupo de risco permaneçam em casa, neste primeiro momento.
- ✓ Recomendamos que todos tragam sua garrafa de água, pois os bebedouros estarão apenas com a função de enchimento. Não serão oferecidos copos plásticos, por questão de manuseio dos porta-copos.
- ✓ Os vestiários estarão abertos somente para utilização dos sanitários e armários. Os chuveiros e a sauna estarão interditados.
- ✓ Lave as mãos com maior frequência e utilize álcool gel que estará disponível em vários locais do Clube.
- ✓ No descumprimento das regras estipuladas neste momento delicado, onde visamos o bem-estar e a segurança dos associados, serão aplicadas as advertências do Regimento Interno do Clube.



# MODALIDADES E ESPAÇOS LIBERADOS

## Horários de Funcionamento

### Clube

Segunda a sexta, das 07h às 22h  
Sábados e Domingos, das 07h às 18h

### Academia – 6h de funcionamento

Segunda a sexta, das 07h às 10h / das 18h às 21h  
Sábados e Domingos, das 09h às 15h

### Lanchonete – 6h de funcionamento

Segunda a sexta, das 16h às 22h  
Sábados e Domingos, das 09h às 15h

### Piscina – 6h de funcionamento

Terça á Domingo, das 09h às 15h

## Atividades liberadas

- ✓ Academia
- ✓ Corrida e Caminhada
- ✓ Lanchonete
- ✓ Piscina
- ✓ Tênis
- ✓ Vôlei / Futevôlei no Gramado



# Recepção e Atendimento

## Controladores de Acesso (Portaria)

- ✓ Todos colaboradores estarão com protetor facial, máscaras e luvas;
- ✓ Catraca estará com a biometria desabilitada, favor se identificar na portaria;
- ✓ Os associados serão obrigados e orientados na utilização da máscaras em todas as dependências e terão que aferir a temperatura ao entrar.

## Atendimentos (Secretária Geral e Departamentos)

- ✓ Todos colaboradores estarão com máscaras;
- ✓ As máquinas de cartões serão protegidas com filme plástico, higienizadas frequentemente;
- ✓ Todos atendimentos do departamento esportivo, tênis e cultural será através da janela, localizada no departamento esportivo.



# Cuidados Básicos

## Colaboradores

- ✓ Cuidaremos de todos os locais do clube com muita dedicação e eficiência, para isso nossa equipe de colaboradores passará por treinamentos específicos de orientação, higienização e segurança.

## Geral

- ✓ Limpeza de mesas, balcões, cadeiras, corrimões, maçanetas, portas, janelas, vidros, e demais locais com maior exposição a contaminação;
- ✓ Lixeiras terão cuidados especiais e recolhimento frequente;
- ✓ Bebedouros estarão liberados somente os dispositivos de acionamento de água para suas próprias garrafas;
- ✓ Disponibilizaremos álcool em gel em pontos estratégicos em displays e frascos menores em mesas e balcões;
- ✓ Tapete sanitizante na entrada do clube, para higienização dos calçados.



# Modalidade / Local Liberado

## Vestiários - ginásio e academia

- ✓ Uso obrigatório de máscara;
- ✓ Chuveiros estarão interditados, apenas os sanitários estão liberados;
- ✓ Armários apenas para guardar ou retirar material;
- ✓ Limpeza e desinfecção será realizada constantemente.

## Lanchonete

- ✓ Uso obrigatório de máscara;
- ✓ Horário de atendimento reduzido;
- ✓ Espaçamento de mesas e cadeiras;
- ✓ Limpeza e desinfecção será realizada constantemente.



# Modalidade / Local Liberado

## Tênis

### Antes do jogo

- ✓ Uso obrigatório de máscara antes e após a atividade/jogo;
- ✓ Utilização da máscara durante a atividade/jogo é opcional, desde que seja mantido o distanciamento recomendado;
- ✓ Respeite o distanciamento de no mínimo 3 metros, enquanto espera para uso das quadras;
- ✓ Não compartilhar equipamentos;
- ✓ Leve para a quadra ou clube o mínimo de objetos pessoais (se possível, levar somente a raquete para a quadra);
- ✓ Traga sua própria garrafa (squeeze) de água e toalha para se secar;
- ✓ Nos ajude a manter você seguro, higienize os equipamentos antes e após sua utilização;
- ✓ Lembre-se sempre de lavar as mãos após os treinos.



# Modalidade / Local Liberado

## Tênis

### Durante o jogo

- ✓ Esperar os jogadores anteriores saírem da quadra, para adentrar;
- ✓ Para uma maior segurança, higienize o banco que utilizará;
- ✓ Higienize o placar eletrônico e combine com seu adversário, que somente 1 pessoa irá alterá-lo durante a partida;
- ✓ Use 4 ou 6 bolas, com numerações diferentes, de forma que cada jogador somente entre em contato com as suas bolas. Use sua raquete para recolher as bolas do seu adversário e mandá-las para o oponente, evite recolhê-las com a mão. Se uma bola de outra quadra cair na sua quadra, mande-a de volta usando sua raquete, sem pegá-la com a mão;
- ✓ Priorize jogos de simples, em caso de duplas evite combinar jogadas com seu parceiro de maneira próxima ou mesmo tocá-lo ainda para comemorar um ponto;
- ✓ Evitar a virada de lado do mesmo lado da quadra, e se o fizer, manter o distanciamento.





# Modalidade / Local Liberado

## Tênis

### Após o jogo

- ✓ Recomendamos não cumprimentar os adversários ao final do jogo ou aula, evite o contato;
- ✓ Se for jogar novamente, seguir os procedimentos de “Antes do Jogo”;
- ✓ Ao sair da quadra, higienize bancos, placar e demais objetos utilizados de uso comum;
- ✓ Lavar bem as mãos imediatamente após o jogo, com água e sabão ou desinfetar com álcool.

**Manutenção das quadras:** entre os jogos, a manutenção continua sendo realizada, porém somente quem pode ter contato com os equipamentos, redes de arresto, varredor de linhas e mangueira são os funcionários da manutenção.

## Corrida e Caminhada (Gramados)

- ✓ Uso obrigatório de máscara durante a atividade;
- ✓ Respeite o distanciamento de no mínimo 1,5 metro;
- ✓ Traga sua própria garrafa (squeeze) de água e toalha para se secar;
- ✓ Lembre-se sempre de lavar as mãos após os treinos.



# Modalidade / Local Liberado

## Academia

- ✓ Uso obrigatório de máscara durante a permanência / treino na academia para alunos e colaboradores;
- ✓ Permanência máxima dentro da academia / treino de 50' minutos;
- ✓ Limite de 15 sócios por hora, para evitar aglomeração;
- ✓ Caso o aluno chegue e o número de pessoas treinando já esteja no limite o professor irá solicitar para aguardar a liberação de entrada do lado de fora da academia;
- ✓ Somente o professor irá tirar a ficha de treino no computador;
- ✓ Áreas disponíveis: musculação + aeróbico (esteiras e bikes ergométricas);
- ✓ Use os equipamentos de forma intercalada (um sim, um não);
- ✓ Possível agendamento prévio para treinar;
- ✓ Portas e janelas deverão permanecer abertas assim como os ventiladores ligados, para ajudar na ventilação e evitar a propagação do vírus, não deixando retido nas superfícies;
- ✓ Coloque os equipamentos utilizados no local de origem;
- ✓ Traga sua toalha e garrafa de água para uso pessoal;
- ✓ Evite contato das mãos com o solo;
- ✓ Evite aglomeração no balcão ou demais áreas da academia;
- ✓ Respeitar a distância de no mínimo 2 m;
- ✓ Higienize o equipamento antes e após a utilização.



# Modalidade / Local Liberado

## Vôlei / Futevôlei no Gramado (Recreativo)

- ✓ Uso obrigatório de máscara antes e após a atividade;
- ✓ Utilização da máscara durante a atividade é opcional, desde que seja mantido o distanciamento recomendado;
- ✓ Higienize a bola sempre que possível;
- ✓ Permitido somente jogos em duplas ou trios;
- ✓ Evite colocar as mãos no rosto;
- ✓ Recomendamos a higienização das mãos com frequência;
- ✓ Respeite sempre o distanciamento de no mínimo 1,5m;
- ✓ Não cumprimentar com as mãos, não cuspir no chão, caso espirrar ou tossir deve dobrar o braço e usar a parte interna do cotovelo como barreira além da máscara;
- ✓ Traga sua toalha e garrafa de água para uso pessoal;
- ✓ Evitar o contato com chão;
- ✓ Evite levar objetos pessoais para o clube (bolsas e mochilas);
- ✓ Os vestiários estarão abertos somente para utilização dos sanitários e armários. Os chuveiros e a sauna estarão interditados.



# Modalidade / Local Liberado

## Piscina

- ✓ Uso obrigatório de máscara durante a permanência na área externa;
- ✓ Exame médico atualizado;
- ✓ Obrigatório a entrada pelo lava-pés;
- ✓ Permitido somente um associado por raia (máximo de 45' minutos de utilização);
- ✓ A ducha estará desligada;
- ✓ Os vestiários estarão abertos somente para utilização dos sanitários e armários. Os chuveiros e a sauna estarão interditados.
- ✓ Proibido o consumo de alimentos ou bebidas;
- ✓ Traga sua garrafa de água para uso pessoal;
- ✓ Respeite o distanciamento das espreguiçadeiras, evite mudança de lugar;
- ✓ Higienize as cadeiras / espreguiçadeiras antes e após a utilização;
- ✓ **Piscina Pequena**: mantenha o distanciamento para evitarmos aglomeração;
- ✓ Recomendamos a higienização das mãos com frequência.



# Comunicação ao Associado

Caso tenha alguma dúvida, entre em contato conosco:



**Instagram** - @clubehelvetia



**Secretaria Geral** – (11) 2275-6738 (Ramal 200)



**Facebook** - @clubehelvetia



**Dep. Esportivo / Cultural / Tênis**

(11) 2275-6738 (Ramal 215)



**Site** – [www.clubehelvetia.com.br](http://www.clubehelvetia.com.br)



**e-mail** – [helvetia@clubehelvetia.com.br](mailto:helvetia@clubehelvetia.com.br)



**TODAS AS MEDIDAS  
FORAM ADOTADAS  
PARA SUA  
SEGURANÇA**



**SUA SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR**