

# Protocolos de Reabertura

**Protocolo Setorial 12 - Prática e Assessoria  
de atividades físicas individuais**



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ

# PROTÓCOLOS SETORIAIS

## Protocolo Setorial 12 - Prática e Assessoria de atividades físicas individuais

### 1. NORMAS GERAIS

1.1. É permitida a atividade física de prática individual ao ar livre, que não requer contato físico, desde que a pessoa **saia sozinha ou acompanhada apenas por membros que residam na mesma casa** ou, em caso de necessidade, por cuidador; respeitando as restrições de acesso a parques, praças, praias e outros ambientes públicos que por ventura estejam com acesso vedado por decreto.

1.2. Os praticantes devem permanecer em um raio de até **1 (um) quilômetro de casa, não se ausentando por mais de 1 (uma) hora** e possuir **14 (quatorze) anos de idade ou mais**. Crianças com idade inferior a 14 (quatorze) anos deverão estar acompanhadas obrigatoriamente de um adulto responsável.

1.3. É vedada a prática de atividades físicas em **instalações comerciais fechadas**.

1.4. **Evitar contato físico com outras pessoas**, especialmente se estas apresentarem sintomas como febre, tosse e outros, mantendo-se a uma distância mínima de 5,0 m (cinco metros) entre os indivíduos.

# PROTÓCOLOS SETORIAIS

1.5. **Evitar contato físico com superfícies em locais públicos ou de uso comum.** Reforçando a higienização das mãos com água e sabão e/ou utilização de preparações alcoólicas 70%, após contato físico em bens de uso comum como bancos, corrimãos etc.

1.6. Os praticantes de atividades físicas individual devem manter **distância mínima de 5 metros** de outros praticantes.

## 2. TRANSPORTE E TURNOS

2.1. É permitido apenas a **utilização de veículos próprios pelo profissionais de Assessorias Esportivas ou de Educação Física** para realizarem seus trajeto até os clientes. Os profissionais deverão reforçar , higienização do carro com preparações alcoólicas 70%, desinfetando, principalmente, o volante, a manopla, o freio de mão, os porta-copos, os cintos de segurança, os puxadores externos e internos das portas, entre outros.

# PROTOSCOLOS SETORIALS

## 3. EPI'S

3.1. Os Profissionais de Educação Física e os praticantes devem usar **máscara durante todo o atendimento** e atividades físicas realizadas. A mesma deverá ser trocada a cada 2h (duas horas) ou quando estiver molhada ou com sujidade. Os profissionais devem utilizar luvas látex para manuseio de materiais utilizados nas aulas.

## 4. SAÚDE DOS PROFISSIONAIS E PRATICANTES

4.1. Nada a acrescentar para este item sobre as recomendações do Protocolo Geral.

## 5. CONDIÇÕES SANITÁRIAS

5.1. É vedado o **contato físico** do Profissional de Educação Física com o aluno/cliente.

5.2. É proibido o **compartilhamento de materiais** tais como patins, bicicletas, raquetes, bolas, dentre outros, devendo os alunos/praticantes utilizar apenas materiais pessoais.

# PROTÓCOLOS SETORIAIS

5.3. É proibido os **exercícios que envolvam saques ou lançamentos de objetos entre alunos**, que caracterize um compartilhamento de material.

5.4. Os alunos ou usuários devem utilizar, nas **atividades a serem desenvolvidas em areia**, preferencialmente calçados específicos da respectiva modalidade (meias ou botas de neoprene, ou material similar).

5.5. É proibido a **realização de exercícios em duplas, trios e pequenos grupos juntos**.

5.6. Na medida do possível, é recomendado aos praticantes que as **atividades físicas sejam realizadas continuamente**, evitando paradas desnecessárias em locais públicos. Em caso de necessidade de parada devido às condições físicas da pessoa, que esta seja realizada no menor espaço de tempo possível para minimizar a permanência nos locais público e contatos com objetos.

5.7. É obrigatório, caso houver, o **cumprimento das sinalizações impostas pelas autoridades públicas**, tratando dos distanciamentos e sentidos dos fluxos para quem realiza as atividades físicas a pé, com bicicletas ou outros meios.

# PROTÓCOLOS SETORIAIS

5.8. Em caso de **Atividades orientadas por Assessorias Esportivas ou profissionais de Educação Física, também devem seguir:**

5.8.1. Os profissionais devem **realizar avaliações** nos clientes quanto aos sintomas da COVID-19 antes de iniciar as atividades físicas.

5.8.2. O **atendimento da assessoria** deverá ser preferencialmente domiciliar. Em caso de assessorias em espaços públicos ao ar livre, o atendimento deverá limitar-se até 3 (três) pessoas desde que residentes no mesmo domicílio, respeitando o distanciamento mínimo de 5 metros entre os praticantes por sessão, bem como respeitando as restrições de acesso a parques, praças, praias e outros ambientes públicos que por ventura estejam com acesso vedado por decreto.

5.8.3. A prática esportiva deverá limitar-se a um raio de **100 (cem) metros** do local de assessoria, para evitar aglomeração com outros grupos em atividade física.

# PROTÓCOLOS SETORIAIS

5.8.4. É obrigatório o **agendamento dos atendimentos** de forma a evitar a aglomeração antes e no final do treino.

5.8.5. É obrigatório que cada aluno utilize **seus objetos de uso pessoal** tais como: garrafa de água, uma toalha ou lenço, caso haja necessidade, não sendo recomendada a compra de bebidas e alimentos durante a prática esportiva.

5.8.6. As Assessorias Esportivas e /ou profissionais de Educação Física devem **disponibilizar álcool em gel 70% e papel toalha, lenços descartáveis e/ou outros materiais adequados** para os clientes.

5.8.7. É responsabilidade exclusiva do profissional o **recolhimento e a higienização dos materiais a serem usados nas aulas**, sendo recomendado ao professor limitar o uso de equipamentos nas aulas, como alvos, fitas suspensas, cones dentre outros.



# GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ