



PREVENÇÃO FAZ BEM

Regras de convívio
social e prática de
atividades esportivas



#ipêfazbem



APRESENTAÇÃO

Sejam bem-vindos novamente ao Ipê Clube. Os últimos meses foram bem difíceis para todos diante dessa pandemia que pegou o mundo de surpresa e provocou uma enorme mudança de comportamento das pessoas para enfrentar esse momento sem precedentes para a humanidade. Infelizmente essa situação não está superada por completo e ainda vai demandar muitos esforços das pessoas, das empresas, das instituições e das autoridades para que seja possível enfrentar os desafios na retomada das atividades do dia a dia. Está claro que muitas coisas mudarão nesses próximos meses e que o engajamento da sociedade, neste que está sendo chamado de NOVO NORMAL, será fundamental para prevenir o surgimento de uma nova onda de contaminação. O papel de cada um é imprescindível para adotarmos um comportamento responsável nas atividades rotineiras e aqui no clube não será diferente.

O processo de reabertura do clube e retomada de atividades esportivas, sociais e culturais foi preparado para atender à todas essas recomendações acima colocadas e está alinhado com as práticas que estão sendo adotadas por clubes sociais congêneres, seguindo os protocolos definidos em conjunto com o Sindiclube SP e ACESC, aprovado pelas autoridades do estado e município. Existe uma preocupação muito grande em disponibilizar o maior número de atividades possíveis, garantindo o conforto e a segurança dos associados e, ao mesmo tempo, estimulando à volta da prática de atividades físicas, tão importantes para a qualidade de vida das pessoas. E não só isso. O convívio social, que foi privado por todo esse tempo, também é parte essencial neste contexto, visto que o Ipê Clube é um lugar para encontrar amigos e compartilhar momentos de descontração e lazer para todas as idades.

Este Informativo PREVENÇÃO FAZ BEM, está seguindo a mesma linha institucional que o clube adotou em sua comunicação com os associados. Neste material apresentamos, de forma simples e objetiva, quais são as novas diretrizes nesses primeiros meses em que se faz necessário a adoção de algumas medidas sanitárias importantes e estabelecer regras de convívio social dentro de um ambiente seguro e saudável. Todas essas informações, e as regras detalhadas de cada uma das atividades, estarão num canal exclusivo criado no Portal do Associado, disponível no aplicativo oficial do clube. Além disso, a Central de Atendimento está preparada para dirimir dúvidas a respeito dessas novas regras das atividades, assim como professores e toda equipe de gestores do Ipê Clube.

A Diretoria

FUNCIONAMENTO DO CLUBE

Verificar horário de funcionamento e atividades que estarão disponíveis para os associados nas diferentes etapas de reabertura no aplicativo do clube.



Durante a primeira etapa de reabertura, o clube permanecerá fechado às segundas-feiras para higienização e manutenção das instalações e equipamentos.

INFORMAÇÕES GERAIS

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE

O que é COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

O que é o coronavírus?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

Quais são os sintomas?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns a tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar.

Como é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio do toque do aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e também no contato em objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Como se prevenir da COVID-19?

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 1,5 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.



COMO FOI A PREPARAÇÃO



- Elaboração de material de comunicação e sinalização dos espaços.
- Instalação de dispensers de álcool gel nas diversas áreas comuns.
- Aquisição de equipamentos e produtos especiais para higienização.
- Bloqueio do acesso por biometria na portaria.
- Os aparelhos de ar condicionado ficarão desligados nessa primeira etapa de reabertura e será feita a manutenção preventiva para o momento que for permitido ligá-los novamente.
- Distribuição de EPIs e treinamento para equipe de colaboradores.
- Demarcação de pontos para distanciamento social.
- Colocação de tapetes sanitizantes em pontos estratégicos.
- Instalação de placas e regulamentos para orientação dos associados.
- Monitoramento constante de toda a equipe de colaboradores para identificar possíveis sintomas suspeitos da COVID19.
- Treinamento da equipe de colaboradores com as novas regras de convivência e procedimentos de higienização.
- Definição de regras específicas junto aos concessionários de alimentação e serviços.

REGRAS DE CONVÍVIO NO IPÊ CLUBE

- Lave as mãos com frequência suas mãos nos pontos de distribuição de álcool gel.
- Utilize os tapetes sanitizantes onde estiverem colocados.
- Use a máscara de proteção já na entrada do clube, para circulação interna e siga as recomendações conforme cada atividade.
- Apresente sua carteirinha virtual ou física na portaria, enquanto a equipe faz a aferição de sua temperatura. Importante: Não será permitida a entrada de pessoas sem máscara, sem carteirinha ou que apresente temperatura corporal acima de 37,8°.
- Recomenda-se que qualquer pessoa que apresente sintomas de gripe e/ou similares ao COVID-19 consulte um médico para descartar contaminação e se abstenha de comparecer ao clube, mantendo distanciamento pelo período recomendado mínimo de 15 dias;
- Mantenha o distanciamento social guardando 1,5m das pessoas próximas a você.
- Dê preferência para o uso das escadas. Se utilizar o elevador, suba sozinho ou com alguém que mora com você.
- Traga a sua garrafa de água para encher nos bebedouros e sua toalha pessoal para a práticas das atividades.
- Higienize sempre os equipamentos e materiais que utilizar no seu treino.
- No momento em que os vestiários estiverem abertos para utilização, manter sempre o distanciamento social.
- Nos bares, restaurantes e café, respeite o distanciamento e siga as orientações de cada um dos espaços.



NOVAS REGRAS DAS ATIVIDADES



AGENDAMENTO DA ATIVIDADE

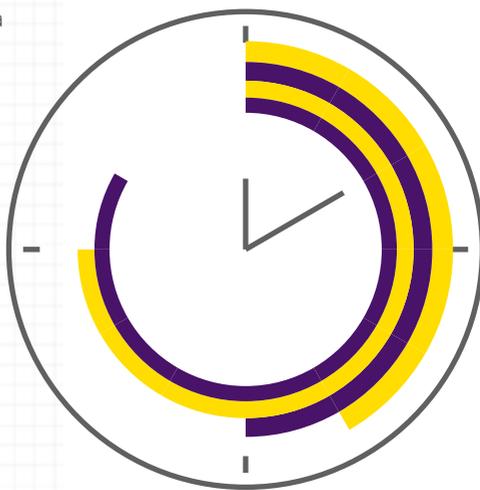
No momento em que as atividades físicas estiverem liberadas para a prática no clube, algumas modalidades passarão a exigir o agendamento prévio para garantir a ocupação consciente do espaço, respeitando o distanciamento de 1,5m entre as pessoas, e assegurar que usuários possam se programar adequadamente. Esse agendamento será feito pelo aplicativo do clube e o controle de acesso ficará a cargo da equipe de colaboradores. As regras específicas de agendamento e horários disponíveis estarão disponíveis nesta mesma ferramenta. As atividades que terão essa obrigatoriedade serão:

- Musculação
- Avaliação física
- Corrida
- Squash
- Raia livre – piscina coberta e externa
- Ginástica fitness e spinning
- Treino funcional
- Exame médico

AULAS

As atividades com aulas, quando estiverem liberadas, também terão um protocolo próprio para garantir que o número de usuários respeite os limites da capacidade máxima de ocupação das salas, ou espaços esportivos, e determinações de mudança na rotina para evitar contato físico nesse primeiro momento. Por exemplo, nas artes marciais as aulas serão apenas de treinamento técnico sem haver lutas entre os alunos. A mesma regra será aplicada para os treinos coletivos. Serão aplicados exercícios técnicos sem a realização de jogos.

Confira no aplicativo do clube a grade horária de cada uma das atividades, assim como o regulamento próprio com todas as recomendações e regras para a prática no clube.



HIGIENIZAÇÃO

- Disponibilização de toalhas de papel e borrifadores com álcool 70% para que os associados possam higienizar os equipamentos.
- Aquisição de lixeiras com tampa e acionamento por pedal.
- Instalação de dispensers com álcool em gel para higiene das mãos dos associados e colaboradores.
- Implantação de uma nova rotina de limpeza em todos os espaços do clube para assegurar a desinfecção dos ambientes e segurança dos associados.
- Colocação de tapetes sanitizantes para limpeza dos pés antes de entrar nos espaços.

CONCESSIONÁRIOS*

Alimentação e Bebida:

Distanciamento de 1,5m entre as mesas, restrição para 4 pessoas por mesa, equipe de atendimento e serviços com EPIs (máscara e luvas) e proibição do serviço de buffet self service.

Fisioterapia, Podologia, Estética, Salão de Beleza e Barbearia:

Atendimento com hora marcada e profissionais com uso de EPIs (máscara e luvas).

Estacionamento:

Proibição de serviço de manobrista, equipe de orientação para ocupação das vagas com uso de máscara e proibição de uso do estacionamento por não associados todos os dias e horários da semana.

Escola Ipê Mirim:

Medição de temperatura dos pais não associados que vêm ao clube para buscar as crianças. As regras específicas do espaço serão definidas e divulgadas pela direção da escola.

*Verifique a programação de reabertura dos concessionários e o protocolo de atendimento detalhado de cada um deles no aplicativo do clube.

MANTENHA-SE INFORMADO SOBRE TUDO QUE ACONTECE NO IPÊ EM NOSSOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO



CONECTA IPÊ
APP - SITE - PORTAL



[f/ipeclube](https://www.facebook.com/ipeclube) [@ipeclube](https://www.instagram.com/ipeclube)

www.ipeclube.com.br

Tel. (11)5574-7255



#ipêfazbem



Rua Ipê, 103 - Ibirapuera
São Paulo, SP - CEP 04022-005