



____ PROTOCOLO BTT DE REABERTURA PÓS QUARENTENA ____

Seguindo as orientações da autoridade de saúde pública mundial, OMS, e autoridades nacionais, tanto do Brasil quanto dos EUA, sobre reabertura de academias após a quarentena do Covid-19, a Brazilian Top Team definiu as diretrizes contidas nesse documento para poder oferecer segurança aos seus alunos na volta aos treinos.

Esse Protocolo de Reabertura será um guia para nossas academias ao redor do mundo poderem proporcionar um ambiente seguro e higienizado para que os alunos possam retornar suas atividades físicas de forma gradual e sem risco.

Para tal, levamos em consideração um quadro de evolução positiva da Covid-19 acreditando que a autorização para reabertura pelas autoridades locais se dará no momento apropriado, onde houver risco mínimo de contágio na região em questão. Porém os prazos desse Protocolo poderão ser alterados para mais ou para menos dependendo da evolução da doença nas regiões de cada Academia BTT. Para definir esses prazos com exatidão nossos afiliados acompanharão diariamente as orientações e relatórios das autoridades de saúde locais.

Dividimos nossa reabertura em 4 fases. As 3 primeiras com duração de 14 dias cada. A última será a fase onde a academia poderá retornar a sua rotina de aulas normais. Para que isso ocorra como planejado, os números da pandemia: quantidade de infectados e de óbitos – em cada fase após a reabertura – deverão diminuir progressivamente antes de passar para a fase seguinte.

MEDIDAS QUE SERÃO IMPLEMENTADAS PELAS ACADEMIAS

BTT APÓS A REABERTURA:

- Higienização intensa de toda academia e especialmente das áreas de treino imediatamente após cada aula;
- Todo o staff da academia deve fazer o teste para diagnóstico de Covid-19 antes da reabertura;
- Solicitar a todos os alunos da academia que façam testes de Covid-19 para saber se estão contaminados com o vírus ou se já se encontram imunizados. Caso o aluno tenha resultado positivo no teste será recomendado que procure atendimento medico imediato e só retorne aos treinos quando estiver completamente recuperado;
- Será obrigatório o uso de máscaras por todo o staff da academia diariamente dentro do horário de trabalho;
- Será aconselhado o uso da mascarará a todos os alunos da academia durante as aulas;
- Forneceremos álcool gel em nossas instalações para uso de nosso staff e nossos alunos. A higienização das mãos por nosso staff deverá ser feita periodicamente após cada aula;
- Solicitar a todos que retirem seus sapatos antes de entrar na academia;
- Usar termômetros para medir diariamente a temperatura de todos os frequentadores, staff e alunos: será considerada apropriada a temperatura até 37,7°C. O termômetro usado deverá ser higienizado apos cada uso caso seja de contato. Em caso de medição igual ou superior a 37,8°C, o aluno deverá

procurar aconselhamento médico e não poderá treinar até que se prove estar gozando de boa saúde;

- Solicitar que os responsáveis deixem seus filhos antes de suas aulas e retornem apenas ao final para buscá-los, evitando desta forma que se faça aglomeração de pessoas dentro da academia durante o horário das aulas;

- Usar um recipiente plástico com um pano dentro umedecido em produto de limpeza ou desinfetante, para que os alunos limpem seus pés ao entrar no tatame e/ou na academia;

- Evitar apertos de mão e abraços como saudação dentro da academia;

- Ter no máximo aulas de 2 disciplinas por vez na academia caso a academia possua dois ambientes, um para cada disciplina;

- Manter a menor quantidade possível de profissionais trabalhando dentro da academia. Um funcionário responsável pela recepção, apenas um professor responsável por cada disciplina em cada horário e um auxiliar de serviços gerais;

- Manter a maior circulação de ar possível dentro da academia. Se possível deixar janelas e portas abertas e o ar condicionado desligado. Caso não seja possível desligar o ar condicionado, providenciar a limpeza do filtro do ar com periodicidade maior do que o normal;

- Solicitar que todos os alunos assinem um termo de responsabilidade onde garantam que mantiveram o isolamento e/ou distanciamento social, sem contato com pessoas infectadas ou com suspeita de contaminação por Covid-19 nos últimos 14 dias até a data de assinatura do termo em questão.

1ª FASE DE REABERTURA

- A academia será reaberta somente após a liberação das autoridades locais responsáveis;
- Pessoas consideradas como grupo de risco (idosos acima de 60 anos ou portadores de doenças crônicas) devem permanecer em casa nessa fase, usufruindo das aulas online ofertadas pelo staff da academia;
- Aulas de no máximo 1 hora para cada disciplina;
- As aulas particulares estarão suspensas nessa fase;
- Número máximo de 8 alunos por aula: recomendado a marcação de presença nas aulas por telefone para garantir vaga;
- Os treinos deverão ser individuais em todas as disciplinas (Jiu Jitsu, Boxe, Muay Thai, Funcional). Fazer marcações no chão e no tatame para posicionamento dos alunos durante a aula mantendo a distância protetiva de 2 metros quadrados entre cada marcação;
- Nas aulas de Jiu-Jitsu: treinamento de *drills* e exercícios específicos para melhora de desempenho.
- Não fazer alinhamento para cumprimentar antes das aulas de JiuJitsu, apenas a saudação antes de entrar no tatame.

*** Definição de Grupo de Risco: idosos acima de 60 anos e/ou portadores de doenças crônicas.**

2ª FASE DE REABERTURA

- Se iniciará 14 dias após a liberação da reabertura da academia pelas autoridades locais, desde que nesse período haja uma diminuição no número de contaminações na área de localização da academia e que nenhum frequentador, aluno ou membro do staff, tenha apresentado sintomas de Covid-19 durante a 1ª Fase de abertura da academia;

*** Sintomas de Covid-19: febre, cansaço, dificuldade para respirar, dores de cabeça, tosse, dores no corpo, coriza, dor de garganta;**

- Retorno das aulas particulares nessa fase;

- Aulas de máximo 1 hora para todas as disciplinas;

- Número máximo de 10 alunos por aula: recomendado a marcação de presença nas aulas por telefone para garantir vaga;

- Jiu Jitsu: início de treinos em duplas fixas permanentes (sem troca de parceiros por 14 dias); manter distância protetiva de 2 metros quadrados de uma dupla para outra durante toda a aula. As duplas farão treinos de posições/*drills* durante as aulas sem no entanto fazer rolas/*sparring* propriamente ditos;

*** Alunos que residem com pessoas que pertencem a grupos de risco deverão treinar com outros em igual situação nesta fase.**

- Outras disciplinas (Boxe, Muay Thai, Funcional): início dos treinos em duplas de Boxe e Muay Thai com parceiros fixos permanentes (sem troca de parceiros por 14 dias). Continuar com as marcações para posicionamento durante as aulas, mantendo a distância protetiva de 2 metros quadrados entre cada aluno e/ou dupla durante toda a aula.

3ª FASE DE REABERTURA

- Se iniciará 28 dias após a liberação da reabertura da academia pelas autoridades locais, desde que nesse período haja uma diminuição no número de contaminações na área de localização da academia e que nenhum frequentador, aluno ou membro do staff, tenha apresentado sintomas de Covid-19 durante a 2ª Fase de abertura da academia;
- Retorno aos treinos de pessoas consideradas como grupo de risco;
- Número máximo de 10 alunos por aula: recomendado a marcação de presença nas aulas por telefone para garantir vaga;
- Jiu Jitsu: revezamento entre até 4 alunos (no máximo) para fazer posições/*drills* , excluindo alunos que residam com pessoas incluídas em grupos de risco, os quais deverão continuar treinando entre si.
Início dos treinos de *sparring*/rolas com parceiros fixos. Cada *sparring*/rola deverá ser de no máximo 5 minutos com 2 ou 3 minutos de descanso entre eles.
- Muay Thai/Boxe: início dos treinos de *sparring*, revezamento de (no máximo) 4 alunos entre si. Treinos de no máximo 3 minutos com intervalos de descanso de 1 a 2 minutos entre eles;
- Aulas de no máximo 1 hora por disciplina.

4ª FASE DE REABERTURA

- Se iniciará 42 dias após o início da reabertura da academia desde que nesse período haja uma diminuição no número de contaminações na área de localização da academia e que nenhum frequentador, aluno ou membro do staff apresente sinais de contágio durante a 3ª Fase de abertura da academia;
- Volta a rotina normal de aulas e treinos de todas as disciplinas na academia.

**O BEM ESTAR DE NOSSOS ALUNOS,
É NOSSO MAIOR COMPROMISSO.**

