



**PLANO DE**

**REABERTURA**

CARUARU - PE

Após autorização para a retomada gradual das atividades dos clubes, anunciada pelo Governo do Estado de Pernambuco, a AABB vem se preparando para adotar as medidas de segurança exigidas.

O clube irá realizar a retomada gradual a partir do dia 18 de julho, liberando as áreas permitidas em lei.

De forma complementar, foram consideradas as orientações da Fenabb e dos órgãos de saúde, objetivando manter em segurança os associados e seus familiares.

Ainda assim, ao longo dos próximos dias, algumas condições previstas poderão ser alteradas mediante novas determinações, e serão divulgadas aos associados por meio de novos comunicados.

Para um retorno com responsabilidade, foi elaborado este PLANO DE REABERTURA DA AABB CARUARU. Além de informar as dependências liberadas e os horários de funcionamento, o Plano detalha principalmente os novos

procedimentos de higiene e segurança necessários para a prevenção ao coronavírus.

Também será demonstrado como a AABB CARUARU irá readequar as atividades e os locais de atendimentos, respeitando o distanciamento social recomendado pelas autoridades da área da Saúde.

Cabe frisar que, ao entrar na AABB CARUARU, fica desde já assumido o compromisso de cumprir os protocolos aqui divulgados.

Afinal, mais do que nunca, cada um será responsável pela vida de todos.

Conselho de Administração



HORÁRIOS E DEPENDÊNCIAS  
LIBERADAS PARA UTILIZAÇÃO

# HORÁRIOS DO CLUBE A PARTIR DE 18 DE JULHO

Na 1ª fase da reabertura, a AABB Caruaru irá funcionar nos seguintes horários provisórios:

Secretaria

Terça a sexta, horário comercial

Sábado, domingo e feriado,  
das 09h às 15h

Locais permitidos para  
funcionamento:

Terça a sexta: 09h às  
17h(exceto piscina, que  
seguirá horário específico)

Sábados, domingos e  
feriados 09h às 15h



# DEPENDÊNCIAS LIBERADAS PARA UTILIZAÇÃO

Seguindo o protocolo de reabertura dos clubes definido pela Estado de Pernambuco e orientações da FENABB,, inicialmente as dependências liberadas para utilização pelos associados serão:

- Área esportiva (para caminhadas) a partir de 18/07
- Quadra de areia (apenas atividades individuais (21/07)
- Quadra de tênis (apenas 1 x 1) a partir de 21/07
- Sala de futebol mesa (18/07)
- Piscina (natação um por raia) a partir de 18/07



Todas as dependências não mencionadas neste Plano estarão interditadas nesta 1ª fase.

# BAR - RESTAURANTE

PERMANECE FECHADO ATÉ NOVA AUTORIZAÇÃO





PROTÓCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA



# CONTROLE NA PORTARIA

Na AABB Caruaru, o cuidado com a saúde e a segurança de todos tem início a partir da entrada nas Portarias, com a adoção dos seguintes protocolos:

## MEDIÇÃO DE TEMPERATURA

- Haverá aferição de temperatura corporal, por meio de termômetro eletrônico à distância, obrigatória para todos que desejarem entrar na AABB Caruaru.
- Caso seja verificada uma temperatura igual ou superior a 37,8° C, a entrada não será autorizada (sem exceção).
- As pessoas que apresentarem temperatura entre 36,8° e 37,7° C serão avisadas sobre seu estado febril, e orientadas a acompanhar o eventual surgimento de outros sintomas, porém não serão impedidas de entrar no Clube.



- Para aqueles que apresentarem sintomas de gripe e/ou similares ao da COVID-19, é recomendado consultar um médico para melhor avaliação, bem como deixar de comparecer ao Clube pelo período mínimo recomendado de 14 dias.



# USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA



- Não será permitida a entrada de pessoa que não estiver utilizando máscara, sob nenhuma hipótese.
- A máscara será de uso obrigatório na entrada e também em todo tempo de permanência no Clube.
- Em caso de esquecimento da máscara, a pessoa terá o acesso negado.
- Não haverá fornecimento de máscaras por parte da Associação.

## ENTRADA DE PEDESTRES

- Para liberação da catraca destinada aos pedestres, o associado deverá apresentar a carteira social.
- O leitor biométrico estará desligado, uma vez que pode ser um ponto de infecção, mesmo com todos os protocolos de higienização.

## ENTRADA DE CONVIDADOS

- Como forma de reduzir o número de frequentadores na AABB Caruaru, nesta 1ª fase da reabertura não será permitida a entrada de convidados.



# PRINCIPAIS MEDIDAS DE HIGIENE E SEGURANÇA

Conforme recomendações da Organização Mundial da Saúde e de Governo do Estado, é fundamental a adoção de rigorosos protocolos de higiene e segurança, bem como o respeito ao distanciamento social:

- Frequente higienização dos equipamentos e dependências do Clube.
- Em diversos pontos do Clube, haverá dispensadores de álcool gel para mãos, e borrifadores com álcool líquido 70% para uso pelos associados.
- Além da máscara, os atendentes, orientadores e seguranças utilizarão protetor facial em acetato.



- Treinamento e fiscalização dos colaboradores quanto a utilização correta de EPIs (Equipamentos de Proteção Individual), dos materiais higienizantes e ferramentas próprias.
- O associado deverá manter o distanciamento de 2 metros entre as pessoas. e não realizar aglomerações.



# PROCEDIMENTOS PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

# PRINCIPAIS NORMAS PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES

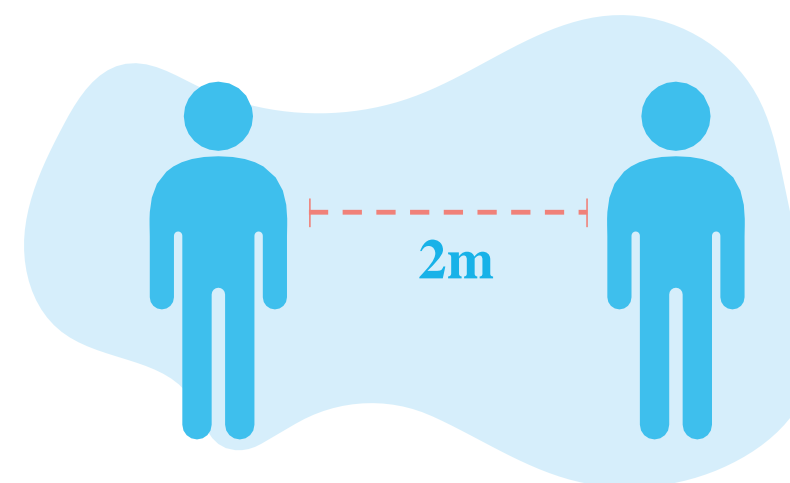
Diante de uma nova realidade imposta pela pandemia do coronavírus, a forma de utilização do Clube será adaptada em todas as atividades, conforme protocolo de reabertura dos clubes definido pelo Governo do Estado de Pernambuco

- O uso da máscara é obrigatório também durante todas as atividades.
- Não serão permitidas atividades coletivas ou atividades que tenham contato físico, como jogos recreativos ou “rachões”.
- As atividades ao ar livre devem ser realizadas individualmente.





- Conforme protocolo de higiene do Governo do Estado, os vestiários estarão fechados, ficando disponíveis apenas os sanitários.
- O distanciamento social deverá ser respeitado tanto nas atuais atividades liberadas, como nas futuras.
- O associado não deverá compartilhar objetos de uso pessoal, como copos, garrafas, talheres, pratos, toalhas e materiais esportivos, entre outros.
- Os associados deverão higienizar as mãos e os materiais, antes e após a utilização.



- Por questão de segurança, sugerimos que os associados tragam sua garrafa de água.
- Será incentivado o uso do pagamento sem contato físico, com celulares, pulseiras ou outros meios disponíveis.

# PROTOSCOLOS POR ATIVIDADES

COMUNICAÇÃO

# NATAÇÃO INDIVIDUAL

- Horário de funcionamento da piscina

Cada associado terá 50 minutos para nada livre, respeitando o rodízio de cada um.

Para que não exista aglomeração, cada participante deverá agendar horário através do telefone 3723-5785 ou whats 9-9699-9719

Terça a sexta-feira

06:00h as 09:00h

10:00 às 12:00h

Sábados e domingos

09:00h às 13:00h

- Acesso no setor aquático: Somente no horário pré-estabelecido pela instituição, com a máscara de proteção e sandália própria
- Não haverá cadeira de repouso
- Fazer aquecimento em local individual, evitando correr em volta da piscina
- Utilizar máscara na entrada e na saída do parque aquático

# ORIENTAÇÕES GERAIS

Neste primeiro momento, evite o contato físico no escritório do clube. Dê preferência ao atendimento remoto, via whatsapp (81)9.9699-9719 ou email ([caruaru@aab.com.br](mailto:caruaru@aab.com.br));

- Só será permitido o acesso de um associado de cada vez no escritório
- Os setores não contemplados neste, permanecem fechados, por força da Legislação Estadual;
- Evitar circulações aleatórias dentro do clube
- Na entrada do clube: higienização das mãos, calçados, utilização de máscara, e aferição da temperatura de TODOS (incluindo funcionários e prestadores de serviços), em caso de temperatura corporal superior a 37.8° C, não será permitida a entrada no Clube;
- Obrigatório o uso de máscaras por todos para a entrada e permanência no Clube;
- Só será permitida a presença de 01 pessoa por raia no parque aquático
- Não será permitida a entrada de convidados no Clube;
- O Clube não disponibilizará toalhas de rosto, banho e copos descartáveis;
- Uso do banheiro restrito a necessidades fisiológicas;
- Chuveiros não serão liberados

## CONTINUAÇÃO NATAÇÃO

- Lave as mãos com água e sabão desinfetante (por 20 segundos ou mais). Na ausência dessas substâncias, use Álcool em Gel 70° INPM para higienizar as mãos antes de ir para a piscina;
- Não compartilhe quaisquer equipamentos;
- Traga uma ou mais garrafas cheias de água;
- Se possível, evite tocar em portas, cercas, bancos, maçanetas, etc.;
- Vista seu traje de banho em casa, preferencialmente;
- Siga as instruções de espaço e mantenha-se a pelo menos 1,5 metros de distância dos demais usuários
- Não vá ao clube se você ou um membro da sua família não se sentir bem;
- Não compartilhe alimentos, bebidas ou toalhas;
- Se você precisar espirrar ou tossir, faça em um lenço de papel ou em cima da manga/braço;

## APÓS SAÍDA DA PISCINA

- Finalizada o treino, o associado fará novamente o uso da máscara;
- Deixe as instalações o mais rápido possível depois do treino;
- Lave bem as mãos ou use Álcool em Gel 70° INPM depois de sair a piscina;
- Não use o vestiário ou o chuveiro do clube;
- Banhe-se em casa.



# TÊNIS DE QUADRA

**HORÁRIOS DISPONÍVEIS: terça a sexta: 06h a 08h**

**14:00h as 17:00h**

**Sábados e domingos: 09h a 16h**

Visando a aplicabilidade dos protocolos de segurança e higiene, seguem as seguintes orientações:

- O acesso às quadras só será permitido no horário pré-estabelecido pela instituição;
- Os jogadores/alunos só poderão entrar na quadra quando a mesma estiver livre, evitando deste modo contato entre estes;
- O uso dos bancos ou cadeiras ao redor da quadra estará reduzido, distanciados e alguns inutilizáveis;
- Máximo dois atletas por partida
- Não deverá haver compartilhamento de itens ou materiais como também o clube não irá fornecer equipamentos como bolas ou raquetes;
- Quando acontecer a troca de lados, que seja no sentido horário, evitando aproximação entre os alunos.
- Evitar a presença de pessoas que não fazem parte do grupo de treino;
- Cada aluno deve ter sua própria garrafa de água;
- Avisar previamente ao Clube caso o aluno tenha tido sintomas ou contato com alguém com suspeita de Covid-19 nos últimos dias.

# FUTEBOL DE MESA

- PROTOCOLO PARA UTILIZAÇÃO DA SALA DE FUTEBOL DE MESA
  - Terça a sexta: 09:00h as 17:00h
  - Sábado e domingos: 09:00h às 16:00h
- 
- PARA SEGURANÇA DOS PARTICIPANTES, EVITAR UTILIZAR AR CONDICIONADO.
  - Importante : este e demais protocolos do clube, assim como liberação de demais espaços ou eventual retrocesso ou fechamento, pode ser alterado a qualquer momento seguindo orientação das autoridades ou administração do clube tendo como parâmetro o controle da pandemia do COVID-19.
  - 01) A manutenção e limpeza da Salinha ZZ deverão ser mantidas sob todos os aspectos, sejam ambientes em uso ou não, a periodicidade deve ser definida de acordo com as necessidades e os processos mantidos pelo clube conforme determinação dos órgãos municipais, estaduais e federais.
  - 02) No tapete de entrada deverá ser utilizada água sanitária.
  - 03) A Salinha ZZ deverá disponibilizar álcool gel e papel toalha para todos os participantes, providenciado pela equipe de treino.
  - 04) Ao final de cada treino, os próprios atletas deverão higienizar locais de possível contato mais utilizados, tipo maçanetas ou qualquer outro, ao saírem da Salinha ZZ.
  - 05) Cada atleta deverá limitar seu contato ao seu material evitando tocar em maletas, palhetas ou botões dos colegas, bem como evitar compartilhar alimentos ou qualquer outro objeto no ambiente.
  - 06) Cada atleta deverá levar sua própria garrafa de água e tb seu alimento para eventual consumo na Salinha.
  - 07) Evitar a aglomeração na Salinha limitando o acesso aos atletas treinando no horário. (máximo 2 pessoas por mesa, total de 06 pessoas na sala).

# FUTEBOL DE MESA CONTINUAÇÃO

- 08) Durante a utilização da Salinha ZZ, todos deverão ter um distanciamento de 1 metro.
- 09) As mesas deverão ter o distanciamento de 1,5 metro.
- 10) Os distanciamento das mesas e área dos atletas deverão ser sinalizados no chão de forma visível.
- 11) Todos os frequentadores da Salinha ZZ deverão utilizar obrigatoriamente a máscara descartável ou não.
- 12) Antes de iniciar os tempos dos jogos e ao final todos envolvidos deverão higienizar as mãos com álcool gel.
- 13) Apertos de mão deverão ser evitados.
- 14) Inicialmente, não será obrigatório a averiguação térmica na entrada da Salinha, podendo ser exigida/efetuada na entrada do clube a critério de sua administração.
- 15) Todo o acesso ao clube durante o período da pandemia estará restrito aos sócios em dia com o pagamento de suas mensalidades, assim fica suspensa o acesso de não sócios às terças e quintas.

# FALE CONOSCO

Em caso de dúvidas específicas, é possível enviar e-mail ou whatsapp:

e-mail [caruaru@aabb.com.br](mailto:caruaru@aabb.com.br)

Whatsapp: 81.9.9699-9719





# ORIENTAÇÕES GERAIS DE PREVENÇÃO AO CORONAVÍRUS



# O QUE É A COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, apresentando um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Como nunca tivemos contato com o vírus, não temos imunidade.

# QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa, sendo os mais comuns: tosse, febre e dificuldade para respirar. Além disso, podem ocorrer outros sintomas, como cansaço, dores musculares, coriza, congestão nasal, dor de garganta, diarreia e perda do olfato ou paladar.

Caso você apresente esses sintomas, é importante procurar ajuda médica imediata para confirmar o diagnóstico e iniciar o tratamento.

# FORMAS DE TRANSMISSÃO

A transmissão pode acontecer no contato com pessoas doentes:



Por contato direto: toque ou aperto de mão, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.



Pelo ar: gotículas de saliva na fala, tosse, espirro ou catarro. As gotículas com o vírus entram em contato com mucosas, como boca, olhos e nariz, ocorrendo a infecção.



A transmissão também é possível por meio de contato com superfícies ou objetos contaminados e não higienizados: Por contato indireto: contato com celular, maçaneta, corrimão, teclado, etc. contaminados por gotículas que passam para a mão, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.



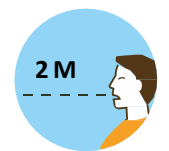
# FORMAS DE PREVENÇÃO



Lave com frequência as mãos, por pelo menos 20 segundos e até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.



Utilize máscara caseira ou artesanal feita de tecido sempre que sair de sua residência. A máscara é individual, não podendo ser compartilhada. O ideal é que cada membro da família tenha pelo menos duas para quando precisar sair.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa, sempre que possível.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



Evite tocar nos olhos, nariz e boca sem lavar as mãos.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço descartável ou com o braço, e não com as mãos.



Ao tocar em algum material usado por outra pessoa, lave ou higienize sempre as mãos, conforme já indicado.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável para elevar sua imunidade.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos.



Evite circulação desnecessária em ruas, shoppings, igrejas e demais locais com aglomeração. Se puder, fique em casa.

## CUIDADOS AO SAIR DE CASA

- É obrigatória a utilização da máscara em espaços de acesso aberto ao público, incluídos os bens de uso comum da população (Decreto N° 64.959).
- Leve sempre com você um frasco de álcool em gel 70%, para higienização das mãos.
- Evite sair com muitos acessórios (bolsa, óculos de sol, relógio, corrente, etc.), diminuindo assim as fontes de contaminação.
- Evite a utilização do transporte público em horários de pico. Durante a viagem, se possível, abra a janela do veículo mantendo-o bem ventilado; tente manter distância segura de outro passageiro; e redobre os cuidados com a higiene.
- Quando efetuar pagamentos, prefira a utilização de celular por aproximação ou aplicativos; caso utilize cartão ou dinheiro, lave ou higienize as mãos logo após o uso.

## CUIDADOS AO VOLTAR PARA CASA

- Retire os sapatos na entrada de casa, evitando levar o vírus para dentro.
- Ao entrar em casa, não toque em nada antes de lavar ou higienizar as mãos.
- Retire a máscara de tecido, conforme instruções desta cartilha.
- Se possível, tome banho e troque de roupa.
- Limpe os objetos que estavam com você, para desinfetá-los.
- Caso faça compras, limpe as embalagens e os produtos antes de guardá-los.

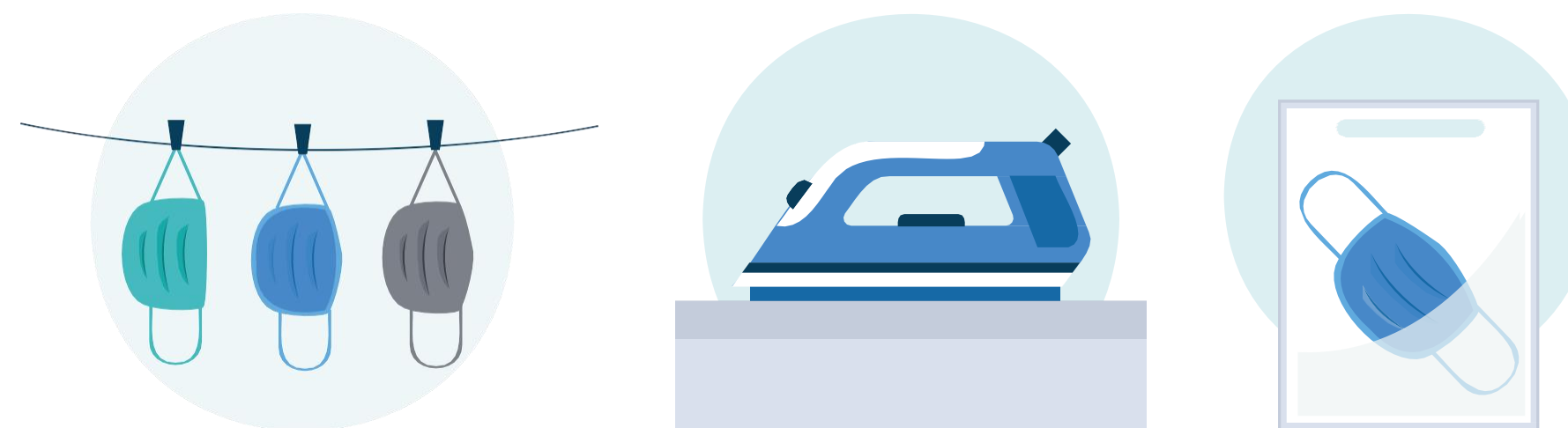
# UTILIZAÇÃO CORRETA DA MÁSCARA

## Como colocar:

- Lave ou higienize as mãos, conforme já indicado;
- Prenda a máscara atrás das orelhas, seja com elástico ou amarrando as tiras;
- Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca.

## Como remover:

- Lave ou higienize as mãos, conforme já indicado;
- Toque apenas no elástico ou na tira que prende atrás das orelhas, evitando ter contato com a parte da frente, que pode estar contaminada;
- Coloque a máscara para lavar;
- Lave ou higienize as mãos novamente.



## Como lavar:

- A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- Lave-a previamente com água e sabão;
- Deixe a máscara de molho em uma solução de água com água sanitária\* (ou outro desinfetante equivalente) pelo período de 20 a 30 minutos;
- Enxague bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- Evite torcer a máscara com força, e deixe-a secar;
- Passe a máscara com ferro quente;
- Guarde-a em um recipiente fechado.

*\*Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água; por exemplo, você pode diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.*