

| VÔLEI QUADRA | VÔLEI AREIA | FUTEVÔLEI | FUTSAL | BASQUETE | FUTEBOL SOÇAITE | YOGA |
|---|--|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - 12 pessoas; - Álcool na entrada; - Uso de máscara em trânsito; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Meninas com cabelo preso; - Tapete sanitizante na entrada do ginásio; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Material usado será higienizado antes do próximo uso; - Uso de mascara para quem não estiver participando do jogo | <ul style="list-style-type: none"> - 8 pessoas; - Álcool na entrada; - Uso de máscara em trânsito; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Meninas com cabelo preso; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Material usado será higienizado para o próximo uso. - Uso de mascara para quem não estiver participando do jogo | <ul style="list-style-type: none"> - 8 pessoas; - Álcool na entrada; - Uso de máscara em trânsito; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Meninas com cabelo preso; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Material usado será higienizado para o próximo uso. - Uso de mascara para quem não estiver participando do jogo | <ul style="list-style-type: none"> - 14 pessoas; - Álcool na entrada; - Uso de máscara em trânsito; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Meninas com cabelo preso; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Tapete sanitizante na entrada do ginásio; - Material será higienizado antes do próximo uso. - Uso de mascara para quem não estiver participando do jogo | <ul style="list-style-type: none"> - 14 pessoas; - Álcool na entrada; - Uso de máscara em trânsito; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Meninas com cabelo preso; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Tapete sanitizante na entrada do ginásio; - Material será higienizado antes do próximo uso. - Uso de mascara para quem não estiver participando do jogo | <ul style="list-style-type: none"> - 22 pessoas; - Álcool na entrada; - Uso de máscara em trânsito; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Tapete sanitizante na entrada do ginásio; - Material será higienizado antes do próximo uso. - Uso de mascara para quem não estiver participando do jogo. | <ul style="list-style-type: none"> - 10 alunos; - Álcool na entrada; - Uso de máscara na aula; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Tapete sanitizante na entrada do espaço; - Material será higienizado antes do próximo uso. |

| MINI VÔLEI | FUNCIONAL | KARATÊ | JUDÔ | FUTSAL ESCOLINHA | ACADEMIA |
|---|--|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - 10 alunos; - Álcool na entrada; - Uso de máscara no trânsito e durante a aula; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID, pelos pais ou responsáveis; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Tapete sanitizante na entrada do ginásio; - Material será higienizado antes do próximo uso; - Chegar com no máximo 5 minutos de antecedência; - Os pais não poderão aguardar a atividade dentro do ginásio. | <ul style="list-style-type: none"> - 3 alunos; - Álcool na entrada; - Uso de máscara no trânsito e durante a aula; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID, pelos pais ou responsáveis; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Tapete sanitizante na entrada do ginásio; - Material será higienizado antes do próximo uso; - Chegar com no máximo 5 minutos de antecedência; - Os pais não poderão aguardar a atividade dentro do ginásio; - Atividades realizadas em local com mais espaço (área externa, arquibancada). | <ul style="list-style-type: none"> - 20 pessoas; - Álcool na entrada; - Uso de máscara no trânsito e durante a aula; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID, pelos pais ou responsáveis; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Tapete sanitizante na entrada da sala; - Material será higienizado antes do próximo uso; - Treinamento físico e técnico, sem contato; - Não trazer bolsa/mochila; - Trazer a sua toalha; - Não usar o celular durante o treino; - Chegar com no máximo 5 minutos de antecedência; - Os pais não poderão aguardar a atividade próximo a sala; - Aulas de 45 minutos, 15 minutos para higienização do local, e para não ocorrer contato dos alunos que estão saindo com os que estão chegando. | <ul style="list-style-type: none"> - 5 pessoas; - Álcool na entrada; - Uso de máscara no trânsito e durante a aula; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID, pelos pais ou responsáveis; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Tapete sanitizante na entrada da sala; - Material será higienizado antes do próximo uso; - Treinamento físico e técnico, sem contato; - Não trazer bolsa/mochila; - Trazer a sua toalha; - Não usar o celular durante o treino; - Chegar com no máximo 5 minutos de antecedência; - Os pais não poderão aguardar a atividade próximo a sala; - Aulas de 45 minutos, 15 minutos para higienização do local, e para não ocorrer contato dos alunos que estão saindo com os que estão chegando. | <ul style="list-style-type: none"> - 10 alunos; - Álcool na entrada; - Uso de máscara no trânsito e durante a aula; - Cada um deve trazer a sua garrafa de água; - Não haverá empréstimo de material de uso pessoal; - Assinatura do termo de responsabilidade da COVID, pelos pais ou responsáveis; - Apresentar o atestado médico para atividade esportiva; - Indicativo para que cada atleta venha com o traje de treino; - Janelas e portas abertas no horário das atividades; - Tapete sanitizante na entrada do ginásio; - Material será higienizado antes do próximo uso; - Treino físico e técnico, proibido coletivo; - Chegar com no máximo 5 minutos de antecedência; - Os pais não poderão aguardar a atividade dentro do ginásio; - Uso de máscara para quem não estiver participando do jogo | <ul style="list-style-type: none"> - 20 alunos; - Álcool gel na entrada; - Uso de máscara é obrigatório; - Afeição da temperatura na entrada; - Tapete sanitizante na entrada; - Limite de permanência dentro da academia. No horário de pico 50 min no máximo; - Alunos deverão estar com o cabelo preso; - Cada aluno deverá trazer a sua garrafa de água. Bebedouro estará funcionando somente para abastecimento da garrafa; - Janelas e portas deverão permanecer abertas no horário de funcionamento para ventilação e circulação do ar; - Assepsia da academia será realizada: 7h/13h/16h/20h - O guarda volumes será higienizado; - Não utilizar o celular no horário de treino; - Grupo de risco com indicação para utilizar os horários de baixo fluxo; - Solicitado aos alunos a higienização antes e após o uso de cada equipamento; - Não utilizar luvas de treino; - Não será liberado o uso de toalhas nesse período. |