

## **TREINAMENTO FUNCIONAL**

### **Protocolo de funcionamento das aulas**

- 1) Este protocolo complementa as regras do protocolo geral do TEC para a fase verde. Visando propiciar segurança e saúde a todos, as regras contidas em ambos os protocolos devem ser seguidas;
- 2) As aulas de treinamento funcional acontecerão nos seguintes dias e horários:
  - Segunda a Sexta-feira – das 07h às 08h / das 18h às 19h;
- 3) A reserva da vaga na aula será feita por ordem de chegada;
- 4) Aconselhamos o aluno a vir vestido com sua própria roupa de treino, a fim de não compartilhar vestiários;
- 5) Os alunos devem higienizar as mãos na entrada e na saída do recinto (e mais vezes se julgar necessário) com o álcool 70% disponível no local;
- 6) Deverá ser respeitado o distanciamento de 2m entre uma pessoa e outra;
- 7) Os alunos deverão realizar as aulas portando máscaras faciais, não devendo retirá-las em nenhum momento;
- 8) Os alunos deverão trazer toalha própria;
- 9) O professor não realizará contato físico, as instruções serão dadas oralmente apenas;
- 10) Os alunos não deverão compartilhar equipamentos ou acessórios. Ao fazer estação/circuito, todos os equipamentos deverão ser higienizados entre o uso de um aluno e outro;
- 11) Os alunos deverão evitar qualquer tipo de contato físico com outra pessoa, mantendo, assim o distanciamento social. Deve-se evitar, inclusive, o aperto de mãos;
- 12) Se, por motivos alheios a vontade do clube, a aula precisar ser ministrada em ambiente fechado, será garantida a circulação de ar com, no mínimo, 01 (uma) porta ou 01 (uma) janela aberta. Ventiladores também estarão ligados sempre que possível;

13) Pedimos, gentilmente, que o aluno não fique aguardando sua aula começar ou permaneça nas dependências após a aula terminar.