

# cartilha do aluno

recomendações para contenção da COVID-19 dentro da academia.





# cartilha do aluno

recomendações para contenção da COVID-19 dentro da academia.



Ao entrar, você deve higienizar seus sapatos no tapete sanitizante e suas mãos com álcool em gel 70%



O uso de toalha e garrafa individual passa a ser obrigatório e fica vetado o uso do bebedouro. Traga sua garrafa com água de casa



A vaga nas aulas coletivas deve ser garantida mediante reserva no aplicativo My Wellness.



Sua temperatura será aferida por um colaborador na entrada, sendo que não será permitida a permanência de pessoas com temperatura superior a 37.8°



Evite apertos de mãos e abraços

Lembramos que poderá ocorrer alteração nas medidas conforme orientações do GDF, OMS e Ministério da Saúde.

DEMONSTRE QUE VOCÊ SE IMPORTA, RESPEITE AS REGRAS E AJUDE A GARANTIR O FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA.



# cartilha do aluno

recomendações para contenção da COVID-19 dentro da academia.



O uso correto da máscara é obrigatório, dentro da academia, em todos os ambientes



O acesso é controlado através do reconhecimento facial e não há necessidade de tocar na catraca



Não leve as mãos aos olhos, boca e nariz. Ao tossir/espirrar, recomendamos cobrir com a parte interna do braço



Respeite as demarcações nas nossas salas de ginástica e área de peso livre. Elas existem para que você mantenha a distância de 1,5m das outras pessoas



O uso de chinelo passa a ser obrigatório na área da piscina.

Lembramos que poderá ocorrer alteração nas medidas conforme orientações do GDF, OMS e Ministério da Saúde.

DEMONSTRE QUE VOCÊ SE IMPORTA, RESPEITE AS REGRAS E AJUDE A GARANTIR O FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA.