



**Em nenhum lugar
como no GO fit**

Guia do cliente



VIVA MAIS E MELHOR

Índice

1. Porque é que o exercício é essencial para combater e prevenir a COVID-19?	3
2. GO fit: o melhor espaço para fortalecer o seu sistema imunitário	5
3. Como será agora o dia-a-dia no GO fit?	
3.1. Antes de ir para o seu centro.....	8
3.2. Acesso ao centro.....	9
3.3. Utilização dos balneários	10
3.4. A sala fitness, salas de aulas de grupo e zona de águas	11
3.4.1. O acesso	11
3.4.2. A segurança	12
3.5. Informação importante	13
3.6. Quando voltar para casa	13

1.

Porque é que o exercício é essencial para combater e prevenir a COVID-19



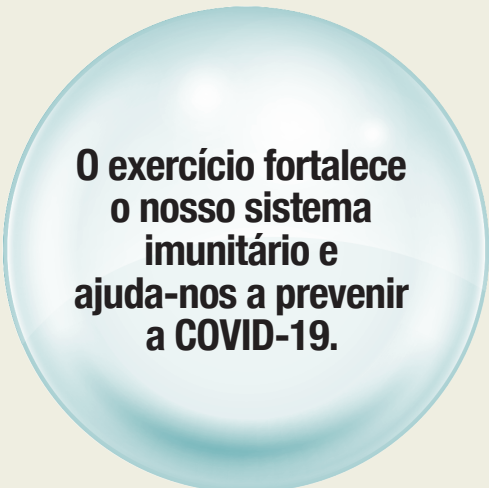
A atividade física e o exercício melhoram a nossa saúde.

#1

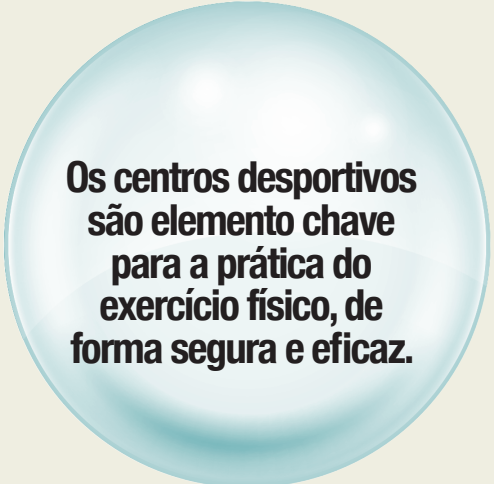
De acordo com estudos científicos, a prática regular de atividade física e exercício têm um enorme benefício na nossa saúde, bem-estar físico e mental, mesmo com níveis de prática reduzidos.

#2

A investigação demonstrou que o exercício de intensidade moderada (65-80% do consumo máximo de oxigénio) realizado de forma regular, (cumprindo ou excedendo as recomendações oficiais de 150 min/semana), produz uma série de respostas positivas, incluindo efeitos benéficos na resposta imune à infeção.



O exercício fortalece o nosso sistema imunitário e ajuda-nos a prevenir a COVID-19.



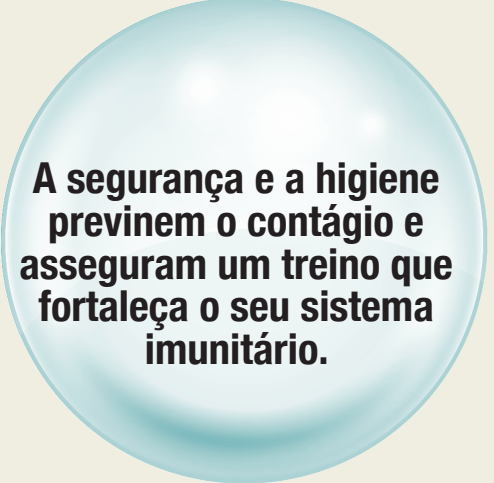
Os centros desportivos são elemento chave para a prática do exercício físico, de forma segura e eficaz.

#3

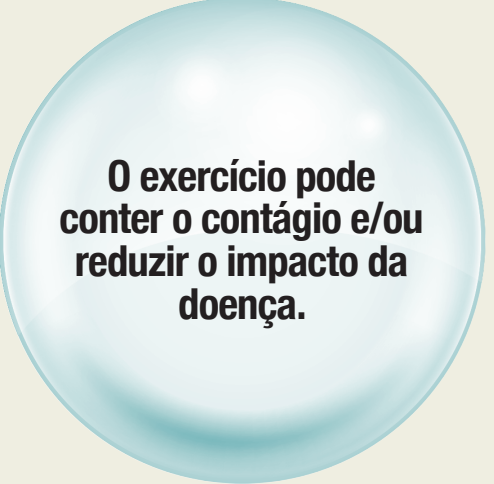
Para nós, é muito importante oferecer-lhe um programa de exercícios que se adapte às suas necessidades e que fortaleça o seu sistema imunitário. É por isso que construímos e desenvolvemos a partir do nosso GO fit LAB, com base nas mais recentes evidências científicas disponíveis, estratégias e programas de intervenção.

#4

No GO fit, juntamente com o GO fit LAB, o Dr. Angel Gil, Catedrático de Epidemiologia e Saúde Pública na Universidade Rey Juan Carlos, em Madrid, e a Universidade Sheffield Hallam, no Reino Unido, criámos um plano abrangente de segurança e higiene que garante a segurança tanto dos trabalhadores como dos clientes.



A segurança e a higiene previnem o contágio e asseguram um treino que fortaleça o seu sistema imunitário.



O exercício pode conter o contágio e/ou reduzir o impacto da doença.

#5

Como sabe, existem 3 práticas básicas para reduzir o contágio: distância social, proteção individual e higiene regular das mãos. No GO fit, optamos por uma quarta prática que também ajudará a sua proteção individual: exercício diário. Desta forma, não só fortaleceremos o nosso sistema imunitário, mas também o nosso estado de ânimo e saúde mental para lidar com esta nova situação.

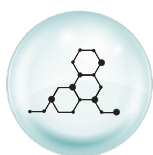
2.

GO fit: o melhor lugar para fortalecer o seu sistema imunitário

Que passos tomámos para a sua segurança?

PROGRAMAS DESPORTIVOS

Programas de exercícios cientificamente concebidos para:



Reforçar o sistema imunitário



Recuperação da massa muscular



Perder peso



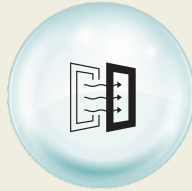
Redução do stress e da ansiedade

CENTRO GO fit

Garantimos instalações com níveis máximos de segurança e proteção



Ar livre de vírus, bactérias e contaminação a 99,99%



Ar renovado de forma constante renovação de todo o ar do centro a cada 7 minutos



Água da piscina isenta de vírus, livre de bactérias e contaminação a 100% através da eletroporação

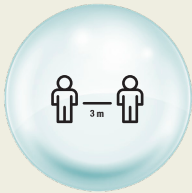


Áreas individualizadas de treino



Espaço individual para a troca de roupa no balneário

MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO FÍSICO



Garantia mínima de distância física de segurança de 3 m e 9 m²



Responsável anti COVID-19 que supervisiona todas as ações de distanciamento físico e de limpeza, higiene e desinfecção



Desenvolvimento de novos protocolos de limpeza e desinfecção anti COVID-19, reforçando em mais de 1.400 horas mensais e utilizando produtos certificados contra o vírus

- Sistema de reservas e controlo de capacidade através da nossa app "My GO fit" e totens
- Impressão digital desativada nos torniquetes de acesso ao centro
- Sistema de sinalização que ordena circulação unidirecional em todas as zonas de circulação
- Controlo específico da ocupação das várias piscinas na zona de água
- Garantia de 9 m² para a realização de aulas de grupo
- Utilização obrigatória de máscaras de proteção individual em áreas de circulação
- Espaços individuais marcados nas salas de aulas de grupo

- Coordenação e gestão de equipas anti COVID-19 nos centros
- Membro do Comité de Prevenção e Análise de Riscos COVID-19
- Comunicação direta com a equipa de assessores em epidemiologia e saúde pública
- Preparado para identificar os riscos de forma imediata
- Supervisiona os controlos de temperatura nos acessos

- Desinfecção diária do centro com virucidas
- Tapete desinfetante na entrada do centro
- Protocolos de limpeza intensivos planeados com base em áreas e níveis de ocupação
- Protocolo de limpeza intensiva e desinfecção em pisos e paredes em todo o centro
- Protocolo intensivo de limpeza e desinfecção em todos os equipamentos de sala de fitness
- Protocolo de limpeza intensivo para equipamentos de peso livre e materiais complementares
- Limpeza de material de uso individual antes de cada sessão de aula de grupo
- Limpeza e desinfecção de áreas de treino individualizadas após cada utilização
- Protocolo intensivo de limpeza e desinfecção na zona de águas
- Protocolos de limpeza de reforço pontual ativados por pedido
- Álcool gel para desinfecção de mãos regular em todos os espaços de atividade

EQUIPA DE PROFISSIONAIS

Desfrute da experiência de voltar a treinar com uma equipa preparada e qualificada



Técnicos formados em Atividade Física e Ciências do Desporto



Certificados pela EuropeActive com base nos padrões europeus definidos pelo setor



Com formação certificada para combater a COVID-19



Medidas de proteção e diagnóstico COVID-19 para os nossos trabalhadores

3.

Como será agora o dia-a-dia no GO fit?

3.1 Antes de ir para o seu centro

1
Faça uma reserva

Lembre-se que é obrigatório fazer uma reserva para cada uma das nossas atividades dirigidas e, em alguns centros GO fit, também para a piscina exterior.

2
Onde e quando?

Pode fazer esta reserva através da nossa app “My GO fit”, em go-fit.pt ou nos totens do centro, e pode fazê-la para o próprio dia ou para os três dias seguintes.

3
Periodo de cancelamento de reserva

Se não usar a reserva, o tempo de cancelamento máximo é de até 45 minutos antes do início da aula.

4
Chegada ao centro

A chegada ao centro pode ser feita 15 minutos antes da hora da reserva.

3.2 Acesso ao centro

Pode aceder ao centro através das portas sinalizadas e habilitadas para tal, respeitando sempre as distâncias e sinalética de segurança. Além disso, pode limpar o seu calçado com um tapete especial com 3 fases de limpeza para garantir que nada entre do exterior.

Vamos medir a temperatura de cada cliente em cada entrada com uma câmara termográfica que só permite o acesso com uma temperatura inferior a 37,2°.

O protocolo de acesso será o seguinte:



1. Verificação e validação de reservas.



2. Medição de temperatura.



3. Entrega de máscaras durante as primeiras semanas.

Seja compreensivo, o uso da máscara é obrigatório nas áreas de circulação, além disso tem à sua disposição gel desinfetante em todos os espaços.

3.3 Utilização de balneários

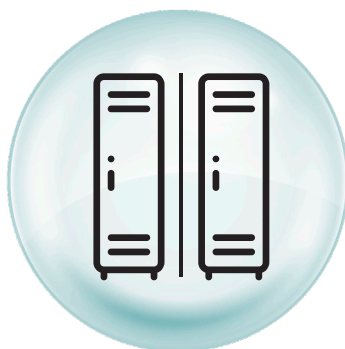
Habilitámos cacifos externos em diferentes pontos do centro, para proporcionar mais espaços de quem apenas precise de guardar os seus pertences.

Dentro dos balneários encontrará **espaços de troca de roupa individuais**, delimitados com **proteções físicas**.

Lembre-se de respeitar a distância de segurança **que marcámos tanto para a utilização segura de cacifos, bem como dos lavatórios, casas de banho...**

Os lavatórios estão disponíveis para utilização alternada, seguindo sempre as medidas de segurança estabelecidas, e a distância mínima. Lembre-se que secadores de cabelo e secadores de fatos de banho, por enquanto, permanecerão desabilitados.

A utilização do balneário infantil para crianças será de uso exclusivo para crianças, salvo indicação em contrário por parte do seu do centro.



3.4 Salas de AD

3.4.1 O acesso

Para o acesso às salas de atividades dirigidas, a reserva dependerá da hora da aula e deverá ser pontual porque, neste caso, a entrada não estará disponível durante toda a atividade. E quando estiver no centro, antes de entrar, deve registar a reserva ativando-a no ecrã disponível.



3.4.2 Segurança

A partir de agora, o uso da toalha e máscaras será obrigatório em todas as zonas de circulação da instalação. Pode prescindir da máscara quando estiver a praticar exercício, sobretudo nas zonas de cardio, pelas zonas de proteções físicas.

Em cada um dos espaços existe gel desinfetante, bem como sprays individuais para utilizar durante o treino.

Enquanto a OMS recomenda um espaço de segurança de 2,5 m², a capacidade para as aulas de grupo é reduzida para respeitar um espaço mínimo de segurança de 9 m² por pessoa para tornar as aulas de grupo ainda mais seguras. Além disso, após a conclusão da atividade, o profissional dará instruções sobre como abandonar a sala.

Para aumentar ainda mais a segurança e evitar focos de contágio, as fontes de água são desativadas, mas tem máquinas que vendem garrafas de água.

Na zona de águas, é obrigatório utilizar os chuveiros antes de entrar, além do uso de toalha, chinelos e touca. É aconselhado o uso de óculos de natação.

Ainda não poderemos desfrutar do banho turco, sauna e jacuzzi.



3.5 Informação importante

A utilização do parque de estacionamento permanecerá gratuita durante as primeiras 2 horas e, em caso de ultrapassagem deste tempo, o pagamento será efetuado nas máquinas habituais, recomendando pagamento com cartão.

Por razões de segurança, nenhum objeto pessoal ou perdido será armazenado para além do fecho do centro, exceto objetos de valor.

Pode deixar as suas sugestões de melhora, através das nossas sugestões eletrónicas. Basta aproximar-se dos avisos “Tudo Bem?” e digitalizar o código QR.

3.6 Regresso a casa



Quando voltar para casa, tente não tocar em nada.



Tire os sapatos.



Deixe a mala, a carteira, as chaves, etc. numa caixa à entrada.



Tire a sua roupa exterior e coloque-a dentro de um saco para lavar. Recomendado lavar a 60 graus, se possível com lixívia.



Lave o telefone ou os óculos com água e sabão, ou álcool.



Tome banho, ou se não puder, lave bem todas as zonas expostas (mãos, braços, rosto, pescoço, etc.).



Tire as luvas com cuidado, caso as tenha utilizado, deite-as fora e lave as mãos.



Limpe com lixívia (20 ml por litro de água) as superfícies do que trouxe do exterior antes de as guardar.



Lembre-se que não é possível fazer desinfeção total, o objetivo é reduzir o risco.

GOfit

VIVA MAIS E MELHOR