GRACIE BARRA
CARLOS GRACIE JR.

ESTRATÉGIA DE SAÍDA GB x COVID-19

SEGURANÇA PRIMEIRO, SEMPRE

VERSÃO 1.5

*Este documento baseia-se em "Diretrizes – Abrindo A America Novamente", portanto, limita-se ao escopo das diretrizes federais americanas e não constitui assessoria jurídica profissional ou outra. Você deve consultar um profissional especializado para aconselhamento jurídico e outros, a fim de observar os requisitos brasileiros federais, estaduais e locais para a retomada do treinamento no local.

**As estratégias e diretrizes apresentadas neste documento são apenas sugestivas. Elas servem de referência para um plano de saída individualizado a ser desenvolvido para sua escola levando em consideração as particularidades de sua localização, estado empresarial e leis locais.

SEGURANÇA PRIMEIRO, SEMPRE!

GB E AS DIRETRIZES FEDERAIS DOS EUA PARA REABERTURA

O Governo Federal dos EUA divulgou um conjunto de diretrizes propondo uma abordagem em fases para reabrir a sociedade e a economia para empresas e indivíduos. A decisão de reabrir reside no governo local e é provável que seja específica para cada município, mas as diretrizes federais americanas indicam um possível caminho para as Escolas Gracie Barra retomarem suas aulas presenciais desde que implementem uma distância social rigorosa e protocolos de saneamento rigorosos.

CRITÉRIO DE BLOQUEIO

Condições locais específicas chamadas "Critérios de Portaria", devem ser satisfeitas para que as autoridades governamentais locais decidam sobre a saída do bloqueio do COVID-19 e a decisão das empresas de retomar as operações no local.

A escolas devem monitorar os critérios locais de bloqueio como número de novos casos de COVID-19, capacidade de teste e capacidade hospitalar para estimar quando os requisitos de bloqueio podem ser retirados.

3 FASES

As diretrizes federais propõem 3 fases definindo um possível caminho para a saída das Restrições COVID-19 para empresas e pessoas físicas.

Evoluir da Fase 1 (mais restritiva) para a Fase 3 (menos restritiva) depende de poder atender a todos os critérios de bloqueio por duas semanas consecutivas.

As diretrizes federais indicam que as escolas da GB poderão retomar o treinamento no local com rigoroso distanciamento social nas fases 1 e 2.

DECISÃO LOCAL

As autoridades estaduais e locais provavelmente vão adaptar a aplicação de critérios de bloqueio e reabrir as diretrizes para as circunstâncias locais.

As escolas da Gracie Barra devem fazer um esforço para atender todas as diretrizes estabelecidas pelas autoridades públicas, adaptando as práticas de negócios, ensino e treinamento mantendo a segurança pública como prioridade número um.

CONSIDERAÇÕES BÁSICAS

SEGURANÇA PÚBLICA

Agora e sempre, a segurança de nossos alunos e suas famílias é a prioridade número um.

Sair do bloqueio COVID-19 e retomar o treinamento no local deve ser perseguido com cautela, cumprindo rigorosas diretrizes de distanciamento social e protocolos de saneamento intensificados.

CONTINUIDADE DAS ESCOLAS

As restrições em andamento impostas pela circunstância do COVID-19 não podem nos impedir de prosseguir nossa missão de levar o Jiu-Jitsu para Todos.

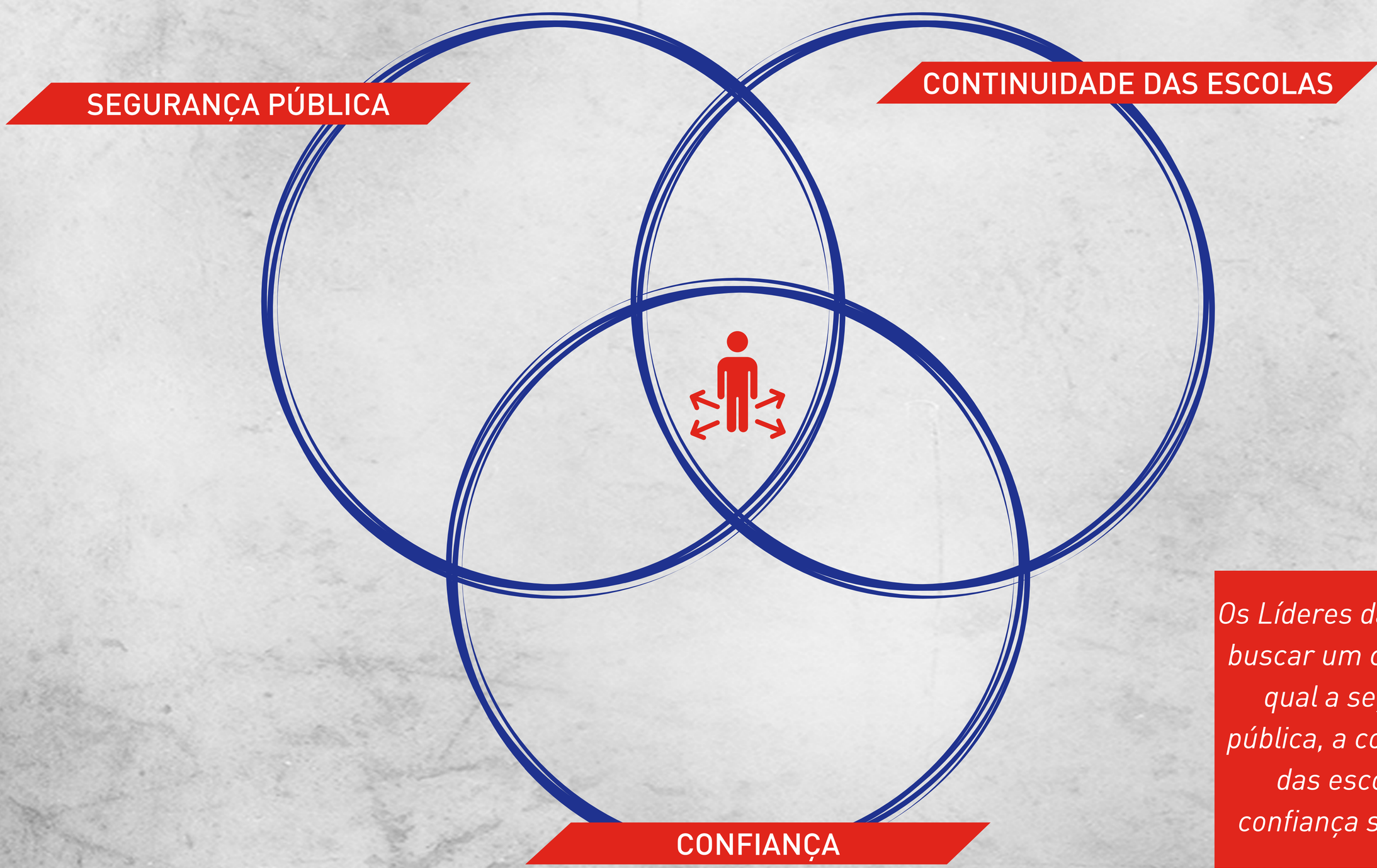
Devemos continuar nos adaptando e inovando para manter nossos alunos conectados, minimizar a interrupção de seu aprendizado e, ao fazê-lo, poder preservar nossas escolas.

CONFIANÇA

À medida que expandimos as operações de nossas escolas, devemos lembrar que estamos nisso juntos. Agora, mais do que nunca, nossas ações individuais afetam a equipe como um todo.

Nossas ações de curto prazo para preservar nossas escolas devem ser guiadas pela integridade mantendo a segurança pública como nossa prioridade número 1 e inspirando confiança na Gracie Barra e no Jiu-Jitsu como um todo.

O CAMINHO PELA FRENTE



Os Líderes da GB devem buscar um caminho no qual a segurança pública, a continuidade das escolas e a confiança se cruzem.

SEGURANÇA PRIMEIRO, SEMPRE!

ABORDAGEM EM FASES PARA RESTABELECER O TREINAMENTO PRESENCIAL

Utilizando as diretrizes federais americanas para a reabertura da sociedade e da economia, as Escolas Gracie Barra podem inferir uma possível abordagem em fases para restabelecer o treinamento presencial. A continuidade de nossas escolas deve se concentrar em adaptar para manter nossos alunos conectados e aprendendo, enquanto aderem a todas as diretrizes do COVID-19 locais, estaduais e federais para a segurança.

SEGURANÇA PRIMEIRO, SEMPRE!

A CONTINUIDADE DAS NOSSAS ESCOLAS

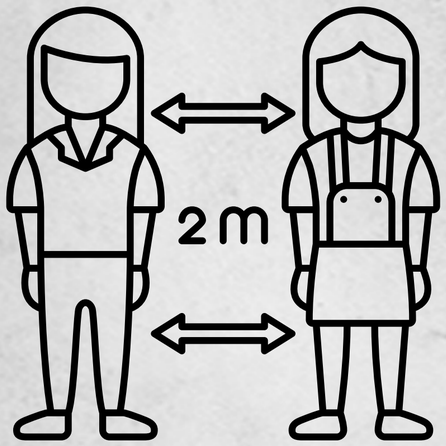
AULAS X DIRETRIZES

	TREINO EM CASA	TREINO SEM CONTATO	TREINO COM MÍNIMO CONTATO
Aulas	• Aulas Virtuais GBK • Aulas Virtuais GB1 • Aulas Virtuais GB2 • Aulas Virtuais BARRAFIT • Aulas Virtuais Particulares • Seção Aulas Ao Vivo GB Online • Programas GB Online sob Demanda	• Aula GB1 Sem Contato • Aula GB2 Sem Contato • Aula de BarraFIT sem contato • Aula GB em Família • Aula Particular Sem Contato	• Aulas com Mínimo Contato GB1 • Aulas com Mínimo Contato GB2 • Aulas com Mínimo Contato GB3 • Aulas com Mínimo Contato BARRAFIT • Aula em Família GB • Aulas Particulares
Diretrizes	• Etiqueta de Treinamento Aula Virtual • Atualizar Apólice de Seguro	• Alunos treinam com seus próprios bonecos • Alunos ficam a 2 metros um do outro. • Limite de 10 alunos por aula • Frequência Máxima de 2 x por Semana • Necessário o uso de máscara • Protocolos de Saneamento Intensificado • Bebedouros Desativados • Uso Limitado de Vestiário e Banheiro • Pessoas do Grupo de Risco Limitados a Treinos em Casa	• Alunos treinam com somente um parceiro • Pares ficam a, pelo menos, 2 metros um do outro • Limite Máximo de 30 alunos por Aula • Alunos Não Podem Visitar Outras Escolas GB • Frequência Máxima de 2x por Semana • Necessário uso de máscaras • Protocolo de Saneamento Intensificado • Bebedouros Desativados • Uso Limitado de Vestiários e Banheiros • Pessoas do Grupo de Risco Limitados a Treino em Casa

SEGURANÇA É PRIORIDADE, SEMPRE!

Embora o caminho a seguir seja estreito e desafiador, devemos continuar a avançar com a mente aberta e o compromisso diligente com a saúde pública. As Escolas Gracie Barra devem concentrar seus melhores esforços nos Dois Pilares da Prevenção (1) Distanciamento Social Rigoroso e (2) Protocolos de saneamento intensificados.

DISTANCIAMENTO SOCIAL RESTRITO



\+

PROTOCOLOS DE SANEAMENTO INTESIFICADOS

Podemos desenvolver a resiliência dos negócios adaptando nossas operações e práticas de ensino para superar as Diretrizes de Segurança e Saúde Pública do COVID-19. Ao fazer isso, podemos continuar a ganhar a confiança de nossos alunos, incentivando-os a permanecerem em sua jornada de Jiu-Jitsu.

PROTOCOLOS DE SANEAMENTO INTENSIFICADOS

Exija que todos membros da equipe higienizem suas mãos com frequência. Providencie quiosques de higienização em áreas altamente frequentadas, próximo a porta de entrada e das áreas de treinamento.

Higienize os tatames e os equipamentos e quimonos após cada aula. Use produtos de limpeza aprovados pela ANVISA recomendados pela OMS para uso contra o vírus que causa o COVID-19.

Maximize a circulação de ar na sua escola abrindo todas as janelas e portas várias vezes ao dia. Troque o filtro do ar condicionado, pelo menos, uma vez ao mês.

PROTOCOLOS DE SANEAMENTO INTENSIFICADOS

Higienize a mesa da recepção, banheiros, vestiários e as áreas mais movimentadas depois de cada aula. Use produtos de limpeza aprovados pela ANVISA que são recomendados pela OMS para uso contra o vírus que causa o COVID-19.

Prepare um calendário com checklists específicos de limpeza. Treine novamente sua equipe toda como praticar com segurança e rigorosamente os protocolos de saneamento intensificados.

Reforce a necessidade de usar chinelos ou sapatos quando circularem fora dos tatames.

DISTANCIAMENTO SOCIAL RESTRITO

Use fita adesiva ou esparadrapo para criar as zonas de treino com 2 x 2m, pelo menos a 2m de distância uma da outra. Você pode ter até 8 áreas de treinamento para um tatame de 100m.

Máximo permitido por aula deve ser de 10 alunos participantes, incluindo os instrutores.

Prepare um sistema de check-in antes das aulas para ajudar os alunos a planejarem com antecedência e garantirem um lugar nas aulas.

DISTANCIAMENTO SOCIAL RESTRITO

Os alunos devem ser incentivados a levarem os seus próprios bonecos feitos em casa para as aulas sem contato.

Incentive seus alunos a levarem suas próprias garrafas com água. Desative os bebedouros.

Incentive seus alunos a evitarem usar os banheiros, a menos que seja absolutamente necessário.

DISTANCIAMENTO SOCIAL RESTRITO

Oriente seus alunos a virem vestidos com seus uniformes e minimizarem o uso dos vestiários.

Sem apertos de mãos. Acene. O encerramento das aulas deve ser limitado à saudação formal.

Os alunos não devem alinhar no início ou final de cada aula. Ao invés disso, eles devem ser convidados a tomarem suas posições nas áres de treino.

DISTANCIAMENTO SOCIAL RESTRITO

Estabeleça 15 minutos de intervalo entre todas as suas aulas para que você possa limpar sua escola e minimizar aglomerações.

Os cartões de frequência devem ser colocados em uma área escondida. Os instrutores devem manusear os cartões, não os alunos.

Oriente os pais a deixarem e buscarem seus filhos. Designe um instrutor para coordenar o processo e manter as crianças seguras.

DISTANCIAMENTO SOCIAL RESTRITO

Use um termômetro sem contato para verificar a temperatura da sua equipe antes do início de cada turno. Considere verificar a temperatura de seus alunos também.

Todas as pessoas no grupo de risco devem estar restritor às seções de aulas virtuais.

Exija que os membros da equipe usem máscaras enquanto estiverem na escola.

DISTANCIAMENTO SOCIAL RESTRITO

Ofereça aulas virtuais. A conveniência e segurança do treino em casa é muito importante para manter seus alunos treinando durante esta pandemia.

Quando legalmente permitido, inicie treinos presenciais de BarraFIT e aulas de Jiu-Jitsu sem contato de acordo com as diretrizes deste documento.

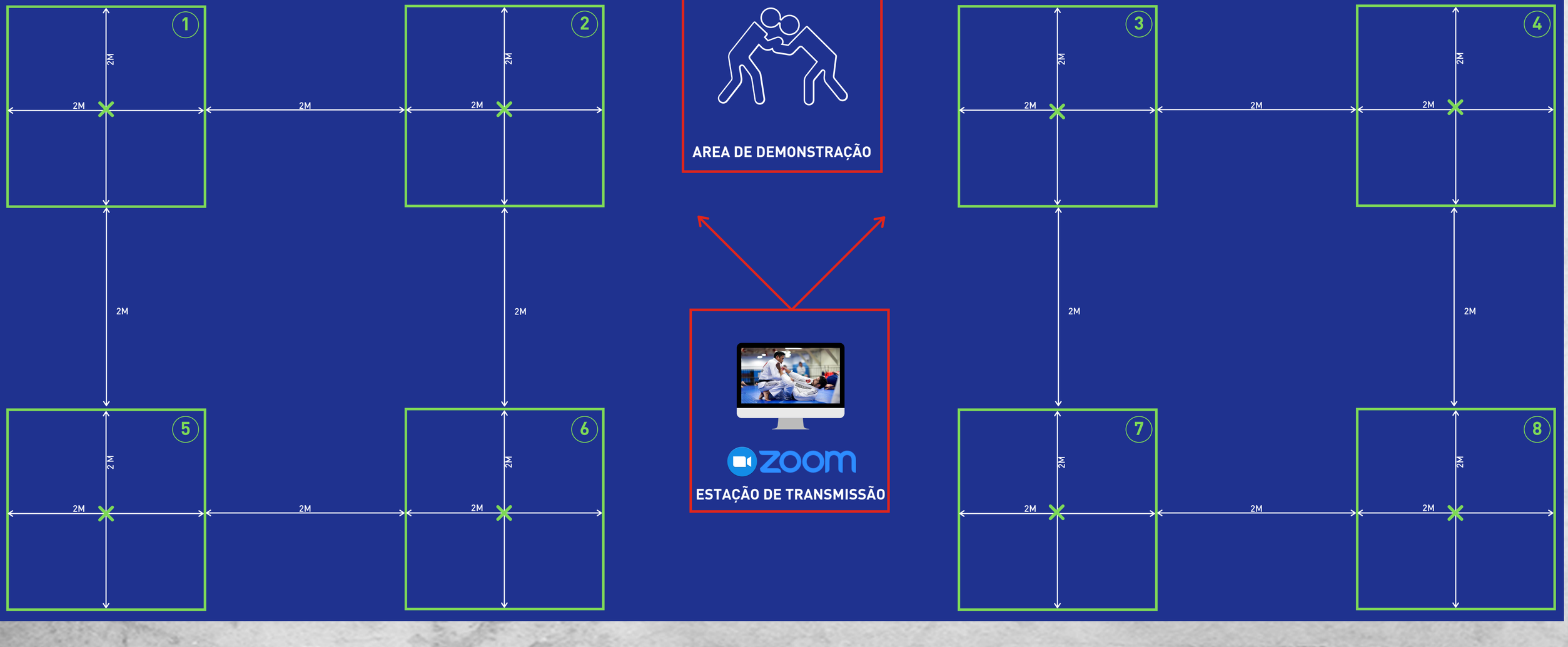
Quando legalmente permitido, considere oferecer aulas de BarraFIT e Jiu-Jitsu para Famílias. Pessoas que vivem na mesma casa não são ameaça um para o outro.

SEGURANÇA PRIMEIRO, SEMPRE!

LAYOUT DOS TATAMES GB PARA AULAS SEM CONTATO

Esta é uma sugestão para as aulas sem contato com estrito distanciamento social em vigor. Os alunos executam exercícios individuais ou com seu próprio boneco.

GRACIE BARRA



ESTRUTURA DE AULA SEM CONTATO

A experiência das aulas sem contato deve ser similar às aulas de Jiu-Jitsu enquanto estivermos respeitando os requisitos de distanciamento social restrito. A estrutura de aula abaixo serve como uma boa referência para fazer isso acontecer.

TEMPO	ELEMENTO DE AULA	NOTAS
0:00 - 0:03	Abertura de Aula	Recepcionar os alunos e preparar todos em suas marcas na área de treinamento.
0:03- 0:05	Mensagem de Boas-Vindas	Mensagem de boas-vindas, explicando o plano de aula.
0:05 - 0:12	Aquecimento	Liderar o aquecimento.
0:12 - 0:16	Demonstração da Técnica 1	Demonstre a técnica dividindo em passos. Acresente detlahes. Demonstre o solo drill.
0:16 - 0:22	Prática da Técnica 1	Cronometre o solo drill. 4 Rounds x 1 Min / 30 Segundos de Intervalo = 6 Mins.
0:22 - 0:24	Pausa para Água	Incentive seus alunos a manterem suas garrafas com água no tatame, próximo a eles.
0:24 - 0:28	Demonstração da Técnica 2	Demonstre a técnica dividindo em passos. Acresente detlahes. Demonstre o solo drill.
0:28 - 0:34	Prática da Técnica 2	Cronometre o solo drill. 4 Rounds x 1 Min / 30 Segundos de Intervalo = 6 Mins.
0:34 - 0:38	Demonstração da Técnica 2	Demonstre a técnica dividindo em passos. Acresente detlahes. Demonstre o solo drill.
0:38 - 0:44	Prática da Técnica 2	Cronometre o solo drill. 4 Rounds x 1 Min / 30 Segundos de Intervalo = 6 Mins.
0:44 - 0:46	Pausa para Água	ncentive seus alunos a manterem suas garrafas com água no tatame, próximo a eles.
0:46 - 0:48	Demonstração de Drills de Treino	Demonstre o drill de treinamento.
0:48 - 0:51	Drills de Treino Round 1	2 Rounds x 20 segundos por 10 Segundos de intervalo para Cada Solo Drill = 3 Mins.
0:51 - 0:52	Pausa para Água	ncentive seus alunos a manterem suas garrafas com água no tatame, próximo a eles.
0:52 - 0:55	Drills de Treino Round 1	2 Rounds x 20 segundos por 10 Segundos de intervalo para Cada Solo Drill = 3 Mins.
0:55 - 1:00	Volta a Calma e Encerramento	Mensagem de final de aula + Encerramento