

MANUÁL

PRO OTEVŘENÍ PROVOZU FITNESS CENTER OD PONDĚLÍ 27.4.2020

KOLIK OSOB MŮŽE BÝT NAJEDNOU V PROSTORÁCH CENTRA?

- 1. Maximální kapacita fitness centra:** 10m² pro 1 cvičící osobu např. pokud má fitness centrum 150m² cvičební plochy (sály na skupinová cvičení + prostor posilovny + kardio zóny...), může v něm být v jednu dobu maximálně 15 osob.
- 2. Odstupy** – odstupy mezi jednotlivými osobami v prostoru fitness centra by měly být nejméně 2 metry.
- 3. Osobní tréninky** v podobě 1 trenér – 1 cvičící klient jsou povoleny, fyzický kontakt mezi trenérem a cvičícím se nedoporučuje.
- 4. Skupinové lekce** jsou povoleny s maximální kapacitou do 8 klientů + 1 instruktor/trenér.

JAKÉ PROSTORY JE MOŽNÉ VYUŽÍVAT?

- 5. Šatny a sprchy** není možné používat pro převlékání ani sprchování.
- 6. Toalety** lze používat při dodržení odstupů mezi jednotlivými osobami.

JAKÉ OCHRANNÉ POMŮCKY JE TŘEBA POUŽÍVAT?

- 7. Vstup do fitness centra** a pohyb v něm bude možný pouze se zakrytými ústy a nosem.
- 8. Personál fitness centra** (recepce, trenéři, instruktoři) musí používat ochranné roušky.

JAK BY MĚLY PROBÍHAT PLATBY ZA SLUŽBY?

- 9.** Upřednostňují se **bezkontaktní platby**.

DEZINFEKCE, VZDUCHOTECHNIKA

- 10. Prostředky pro dezinfekci rukou** je třeba zajistit pro personál i klienty.
- 11. Dezinfekce rukou** je povinná před zahájením a po celkovém ukončení cvičení (tedy u vchodu do fitness centra, do jednotlivých prostor).
- 12. Po každém použití strojů/cvičebního nářadí** a pomůcek jedním klientem je třeba použít dezinfekci – dezinfekční prostředky by měly být umístěny na viditelných místech v prostoru, kde se cvičí, a to v dostatečném množství.
- 13. Průběžně je třeba dezinfikovat místa**, kudy klienti prochází – pravidelný úklid a dezinfekce (doporučení pro úklid přikládáme v samostatném souboru).
- 14. Je třeba používat vzduchotechniku** se samostatným přívodem a odtažem vzduchu. Pokud vzduchotechnika není k dispozici, doporučuje se použít zařízení na dezinfekci vzduchu a kombinovat to s pravidelným větráním.



MANUÁL

PRO OTEVŘENÍ PROVOZU FITNESS CENTER OD PONDĚLÍ 27.4.2020

SKUPINOVÉ LEKCE

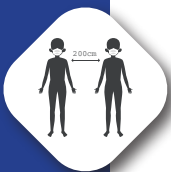
- 15. V sálech na stacionární skupinová cvičení** bez osobního kontaktu (cvičení na jednom místě – jóga, pilates, spinning apod.) je třeba označit cvičební místa tak, aby se zachovala potřebná vzdálenost mezi jednotlivými cvičícími min. 2 metry, a to vždy při dodržení maximální dovolené kapacity 8 cvičících plus trenér – každý klient tak má své cvičební místo, pomůcky sám pro sebe, nedochází k výměně míst ani výměně pomůcek mezi jednotlivými cvičícími.
- 16. Upřednostňovat vlastní podložky**, popř. další pomůcky na cvičení.
- 17. Časový harmonogram skupinových lekcí** musí být upraven tak, aby mezi jednotlivými lekcemi proběhl úklid, vyvětrání prostor a dezinfekce. Doporučujeme tedy minimálně 15 minutové pauzy mezi jednotlivými lekcemi, klienti z předchozí lekce by měli sál opustit, proběhne větrání, úklid a až následně je umožněn vstup pro klienty na další lekci.

PRODEJ NÁPOJŮ, DOPLŇKŮ

- 18.** Je možný prodej pouze balených nápojů a balených potravinových doplňků.

DALŠÍ DOPORUČENÍ:

- 1. Pro personál** je třeba vedle prostředků na pravidelnou dezinfekci rukou zajistit také ochranné krémy na ruce – častá dezinfekce pokožku vysušuje, použitím krémů se zabrání vzniku kožních problémů.
- 2. Pro případ vytrasování nakažené osoby** v prostoru fitness centra doporučujeme rozdělení personálu do minimálně dvou nezávislých týmů, které se nebudou potkávat. Pokud by jeden z týmů musel do karantény, je další tým připraven nastoupit, a to po kompletní dezinfekci prostor fitness centra.
- 3. Zvažte možnost používání drobných cvičebních pomůcek** po dobu zpřísněných opatření tak, aby jejich pravidelná dezinfekce prakticky nekomplikovala provoz ve cvičebních prostorech. Raději doporučujeme takové pomůcky dočasně nepoužívat.
- 4. V sálech na skupinová cvičení označte na zem cvičební místa.** Aktuálně můžeme cvičit s maximálně 8 klienty. Dodržte minimální odstup 2 m od dalších cvičícího, případně i více pro větší možnost pohybu na jednom místě (dynamičtější styly cvičení). U spinningu a podobných aktivit zredukujte počet kol na 8 – např. označením, která kola se mohou používat a která ne, při větším množství kol můžete mít 2 sady kol označených barevně, které se používají střídavě – dobré pro správnou dezinfekci.
- 5. Co se týká roušek**, doporučujeme používání chirurgických ústenek, které se již dají zakoupit v lékárnách a dle naší zkušenosti jsou pro cvičení nejvhodnější a nejpříjemnější. Můžete je mít k dispozici i na recepci, ideálně každou ústenku v samostatném balení.
- 6. Vyčleňte speciální odpadkové koše** pro toxický odpad – ústenky, roušky.
- 7.** Pro co nejsnazší provoz za přísných hygienických opatření **doporučujeme umístění jasných instrukcí** pro pohyb v prostorách fitness centra **např. následovně:**



MANUÁL

PRO OTEVŘENÍ PROVOZU FITNESS CENTER OD PONDĚLÍ 27.4.2020

Vážení klienti

Pro zajištění bezpečnosti vaší i všech, kteří se o vás u nás starají, Vás prosíme o dodržování následujících pravidel:

1. Přijďte k nám již převlečení do sportovního oblečení, u nás se jen přezuňte do sportovní obuvi určené pro vnitřní prostory.
2. Nezapomeňte, že při pobytu u nás musíte mít zakrytá ústa a nos, jako nejvhodnější variantu doporučujeme např. chirurgické ústenky, které se dají zakoupit v lékárnách.
3. Pokud je to možné, přineste si vlastní podložku na cvičení.
4. Platby za cvičení preferujeme bezkontaktní.
5. Vodu, jiné nápoje či potravinové doplňky si u nás můžete zakoupit, samozřejmě pouze v balené podobě.
6. Při vstupu do prostor fitness centra použijte připravené dezinfekční prostředky na ruce.
7. Svoji venkovní obuv ukládejte do své sportovní tašky, kterou umístíte dle instrukcí našeho personálu.
8. Vždy dodržujte bezpečnou vzdálenost minimálně 2 m od dalších cvičících.
9. Po každém použití stroje či jiné pomůcky použijte dezinfekční prostředky. Stroj či pomůcku nejprve očistěte a následně ošetřete dezinfekcí, dezinfekční prostředky pro vás máme k dispozici. Postupujte pečlivě, chráníte tak sebe i ostatní cvičící.
10. Při použití prostor toalet dodržujte bezpečnou vzdálenost, počkejte až budou příslušné prostory volné tak, aby nedocházelo k současné přítomnosti více osob na jednom místě ve vzdálenosti menší než 2 metry. Dodržujte správný postup při mytí rukou a následnou dezinfekci.
11. Při odchodu z fitness centra opět použijte dezinfekční prostředek na ruce.

Věříme, že přísná hygienická opatření společně zvládneme a vy se u nás budete cítit bezpečně. V případě jakýchkoliv otázek nebo provozních nedostatků kontaktujte náš personál. Jsme vám plně k dispozici.

