

MANUÁL PRO OTEVŘENÍ PROVOZU FITNESS CENTER OD PONDĚLÍ 11.5.2020

KOLIK OSOB MŮŽE BÝT NAJEDNOU V PROSTORÁCH CENTRA?

1. **Maximální kapacita fitness centra:** 100 osob v jednu dobu na jednom místě.
2. **Odstupy** mezi cvičícími a dalšími osobami v prostoru fitness centra by měly být min. 2 metry.

JAKÉ PROSTORY JE MOŽNÉ VYUŽÍVAT?

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

JAKÉ OCHRANNÉ POMŮCKY JE TŘEBA POUŽÍVAT?

5. Pro organizované cvičení jak na skupinových lekcích, tak při vedeném osobním tréninku **není nutné zakrytí dýchacích cest.**
6. **U klientů cvičících samostatně** rozhodne o povinnosti použití roušky nebo jiného ochranného prostředku provozovatel.
7. Z hlediska pohledu epidemiologů doporučujeme, aby v místech, kde dochází ke zvýšené kumulaci osob, měli klienti roušku (vstup do centra, bar, zóna na odkládání věcí). Chrání tak sebe i všechny další osoby.
8. Používání ochranných pomůcek doporučujeme i pro personál fitness centra (recepcie, úklid, necvičící trenéři), a to zejména v místech zvýšené kumulace osob.

JAK BY MĚLY PROBÍHAT PLATBY ZA SLUŽBY?

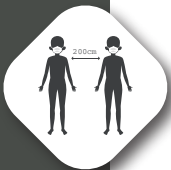
9. Upřednostňují se **bezkontaktní platby.**

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 náradí** 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 odtahem vzduchu. Pokud vzduchotechnika není k dispozici, doporučuje se použít zařízení na dezinfekci vzduchu a kombinovat to s pravidelným větráním.

PRODEJ NÁPOJŮ, DOPLŇKŮ

15. Je možný prodej pouze **balených nápojů** a balených potravinových doplňků.



MANUÁL

PRO OTEVŘENÍ PROVOZU FITNESS CENTER OD PONDĚLÍ 11.5.2020

OSOBNÍ TRÉNINKY

16. Osobní tréninky v podobě 1 trenér – 1 cvičící klient jsou povoleny, fyzický kontakt mezi trenérem a cvičícím se doporučuje minimální. Trenér a cvičící mezi sebou mohou mít menší odstup než 2 metry, ale vůči ostatním tato vzdálenost musí být zachována.

SKUPINOVÉ LEKCE

17. V sálech na skupinová cvičení je doporučováno zachovat minimální vzdálenost mezi jednotlivými cvičícími min. 2 metry, a to vždy při dodržení maximální dovolené kapacity 100 osob.

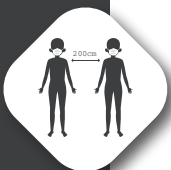
18. Upřednostňovat vlastní podložky, popř. další pomůcky na cvičení.

19. Časový harmonogram skupinových lekcí musí být upraven tak, aby mezi jednotlivými lekce proběhl úklid, vyvětrání prostor a dezinfekce. Doporučujeme tedy minimálně 15 minutové pauzy mezi jednotlivými lekce, klienti z předchozí lekce by měli sál opustit, proběhne větrání, úklid a až následně je umožněn vstup pro klienty na další lekci.

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 zprísněných opatření tak, aby jejich pravidelná dezinfekce prakticky nekomplikovala provoz ve cvičebních prostorech. Raději doporučujeme takové pomůcky dočasně nepoužívat.
- 4. V sálech na skupinová cvičení doporučujeme označit na zem cvičební místa, tak aby** minimální odstup mezi jednotlivými cvičícími byl 2 m. Doporučujeme také upřednostňovat takové typy cvičení, kdy má každý klient své místo a nedochází k výměně míst mezi jednotlivými cvičícími. Povinné to však není. U spinningu a podobných aktivit zredukujte počet kol tak, abyste dodrželi doporučený odstup 2 metry 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**, během organizovaného cvičení, za které se považují skupinové lekce a osobní trénink 1:1, je umožněno cvičit bez roušky. Cvičící trenér mít roušku nemusí. U osobních tréninků záleží na individuální dohodě s klientem. Doporučujeme, aby trenéři ochranu dýchacích cest zvažili z důvodu vlastní bezpečnosti.
- 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:**

COVID-19



MANUÁL

PRO OTEVŘENÍ PROVOZU FITNESS CENTER OD PONDĚLÍ 11.5.2020

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

1. Přejďte k nám již převlečení do sportovního oblečení, u nás se jen přezujte do sportovní obuvi určené pro vnitřní prostory. Nezapomeňte si vzít více oblečení tak, abyste se po tréninku mohli bleskově převléct do suchého. Šatny a sprchy pro vás však zatím otevřít nemůžeme.
2. Nezapomeňte, že při pobytu u nás může dojít ke zvýšené kumulaci osob na jednom místě. Přestože je již možné cvičit bez roušky, doporučujeme mít roušku nebo jinou ochrannou pomůcku s sebou a používat ji v místech jako je recepce, prostor na přezouvání, bar, prostě tam, kde se vyskytuje více lidí. 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 ukliděte 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, chráňte 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.