

MANUÁL

PRO PROVOZ FITNESS CENTER

OD PONDĚLÍ 25.5.2020

KOLIK OSOB MŮŽE BÝT NAJEDNOU V PROSTORÁCH FITNESS CENTRA?

1. **Maximální kapacita fitness centra** je 300 osob v jednu dobu na jednom místě.
2. **Odstupy** mezi cvičícími a dalšími osobami v prostoru fitness centra by měly být min. 2 metry.
3. **Mezi cvičícími jedné skupiny** (skupinová lekce, individuální trénink 1:1) není 2m odstup povinný, je však doporučován, pokud to prostory umožní.



JAKÁ PRAVIDLA PLATÍ PRO POUŽÍVÁNÍ ŠATEN, SPRCH A TOALET?

PRO VŠECHNY TYTO PROSTORY JE TŘEBA ZAJISTIT:

1. **Průběžný úklid a dezinfekci prostor**, kudy klienti prochází.
2. **Průběžnou dezinfekci míst, kterých se běžně dotýkají ruce** (tlačítka splachovadel, baterie, dveře skříněk, kliky...)
3. **Dezinfekční prostředky na ruce** (na umyvadlech, odkládacích policích u zrcadel).
4. **Instruovat klienty, aby omezili čas strávený v šatně i sprchách** na nezbytné minimum a aby v maximální možné míře dodržovali **odstupy ve vzdálenosti 2m**
5. **Pravidelné větrání**, v případě použití klimatizace volba režimu s omezením recirkulace vzduchu.

V ŠATNÁCH JE TŘEBA NAVÍC ZAJISTIT:

1. **Co největší rozptýlení osob v prostoru**. Pokud to kapacita skříněk dovolí, doporučujeme umožnit užívání každé druhé skříňky, popř. jen jedné skříňky v jednom sloupci.
2. **Úklid a dezinfekci vnitřku skříněk** během dne a po skončení provozu.

VE SPRCHÁCH JE TŘEBA NAVÍC ZAJISTIT:

1. **Co největší možné odstupy v daných podmínkách**. V případě ukotvených předělů je zajištěna dostatečná ochrana, v případě otevřených sprch je nutné dodržet odstup.



MANUÁL

PRO PROVOZ FITNESS CENTER

OD PONDĚLÍ 25.5.2020

JAKÉ OCHRANNÉ POMŮCKY JE TŘEBA POUŽÍVAT?

- 1.** Pro individuální cvičení i cvičení organizované, a to jak na skupinových lekcích i při vedeném osobním tréninku, **není nutné zakrytí dýchacích cest.**
- 2.** V místech, kde dochází ke zvýšené kumulaci osob, musí mít klienti roušku (vstup do centra, bar, zóna na odkládání věcí apod.). Chrání tak sebe i všechny další osoby.
- 3.** V prostoru baru je použití roušky povinné s výjimkou doby konzumace nápojů a jídla.
- 4.** Používání ochranných pomůcek je nutné i pro personál fitness centra (recepce, úklid, necvičící trenéři).
- 5.** Provozovatel zařízení má právo rozhodnout o povinnosti použití roušky nebo jiného ochranného prostředku nad rámec opatření definovaných Ministerstvem zdravotnictví za účelem ochrany zdraví klientů v návaznosti na aktuální epidemiologickou situaci nebo jiné relevantní okolnosti.



JAK JE TŘEBA POUŽÍVAT DEZINFEKCI A VZDUCHOTECHNIKU?

- 1.** Prostředky pro dezinfekci rukou je třeba zajistit pro personál i klienty.
- 2.** Dezinfekce rukou je povinná před zahájením a po celkovém ukončení cvičení (tedy u vchodu do fitness centra, do jednotlivých prostor).
- 3.** Po každém použití strojů/cvičebního nářadí jedním klientem (mimo skupinové lekce) je třeba použít dezinfekci – dezinfekční prostředky by měly být umístěny na viditelných místech v prostoru, kde se cvičí, a to v dostatečném množství.
- 4.** Po skončení tréninku skupinové lekce (včetně kruhového tréninku) musí být provedena dezinfekce všech použitých tréninkových pomůcek.
- 5.** Průběžně je třeba dezinfikovat místa, kudy klienti prochází – pravidelný úklid a dezinfekce (doporučení pro úklid přikládáme v samostatném souboru).
- 6.** Průběžně je také třeba dezinfikovat stolky, židle a pult v prostoru baru.
- 7.** 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.



MANUÁL

PRO PROVOZ FITNESS CENTER

OD PONDĚLÍ 25.5.2020

JAK MOHOU PROBÍHAT OSOBNÍ TRÉNINKY?

1. **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 musí být tato vzdálenost zachována.

JAK MOHOU PROBÍHAT SKUPINOVÉ LEKCE?

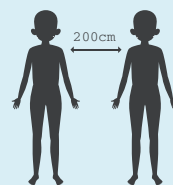
1. **V sálech na skupinová cvičení** již není třeba zachovat minimální vzdálenost mezi jednotlivými cvičícími min. 2 metry. Pokud to však prostor dovolí, je to doporučováno.
2. **Doporučujeme upřednostňovat vlastní podložky**, popř. další pomůcky na cvičení.
3. **Časový harmonogram skupinových lekcí** musí být upraven tak, aby mezi jednotlivými lekcemi proběhl úklid, vyvětrání prostor a dezinfekce. Mezi jednotlivými lekcemi musí být nastavené minimálně 15 minutové pauzy. Klienti z předchozí lekce musí sál opustit, proběhne větrání, úklid a až následně je umožněn vstup pro klienty na další lekci.

PRODEJ NÁPOJŮ A DOPLŇKŮ

1. **Prodej nápojů a doplňkového sortimentu** je již možný, s výjimkou času od 23:00 do 6:00 hod. V této době je možný pouze prodej balených nápojů a baleného doplňkového sortimentu.
2. V prostorách baru se pokuste **aktivně bránit shromažďování osob** ve vzájemné vzdálenosti menší než dva metry (s výjimkou společné skupiny hostů) včetně čekací zóny baru.
3. **Pokud to je proveditelné**, nastavte režim práce ve vnitřních prostorách baru fitness centra tak, aby pracovní prostory při výkonu práce jednotlivých pracovníků umožňovaly co největší možný vzájemný odstup.
4. **Dle možností v daném prostoru vymezte koridory** pro pohyb klientů v provozovně (např. barevnými samolepícími páskami apod.).
5. **V prostorách baru fitness centra včetně venkovních zahrádek** zajistěte odstup stolů tak, aby vzdálenost osob sedících u různých stolů byla min. 1,5 m.
6. **Dekontaminaci použitého nádobí, které není jednorázové, provádějte podle standardního provozního řádu.** Během procesu mytí/oplachování je doporučeno dodržování teplot nad 60°C.

Další upřesnění naleznete na

https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/05/specifikace_pokyny_2505.pdf



MANUÁL

PRO PROVOZ FITNESS CENTER

OD PONDĚLÍ 25.5.2020

JAKÁ PRAVIDLA PLATÍ PRO PROVOZ SAUN A WELLNESS?

- 1. Sauny musí být nastaveny na min. 70 stupňů Celsia.**
- 2. Parní sauny zůstávají mimo provoz.**
- 3. Respektujte sníženou povolenou kapacitu** tak, aby byl dosažen 1,5 m rozestup ve všech prostorách včetně šaten, přímo v saunách je kapacita min. 4 m³ (hygienická norma je 2 m³) na zákazníka.
- 4. Dezinfekce (+ papírové utěrky) musí být k dispozici** pro zákazníky ve všech prostorách.
- 5. Dodržujte zvýšenou frekvenci kontrol saun** a dodržování jednotlivých hygienických opatření.
- 6. Pravidelně dezinfikujte dotyková místa** (kliky, madla, úchyty, křesla, lehátka, stoly, skříňky, baterie, WC).
- 7. Všechno prádlo dezinfikujte varem** (prostěradla, ručníky, roušky).
- 8. Dočasně jsou zrušeny saunové ceremoniály** (zamezení víření vzduchu).
- 9. Dočasně jsou zrušeny i tzv. Ledové studny / Krystalické ochlazení** (hrozí kontaminace ledové tříště a přenos na další zákazníky).
- 10. Je doporučeno nevyužívat zařízení s tvorbou vodního aerosolu** kromě privátních wellness.



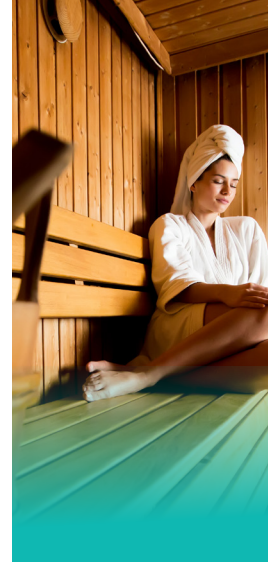
JAKÁ PRAVIDLA PLATÍ PRO PROVOZ BAZÉNŮ?

- 1. Striktně dodržujte celkovou návštěvní kapacitu zařízení,** je-li třeba tuto kapacitu snižte, aby nedocházelo k nadměrnému shlukování osob. Podle vyhlášky č. 238/2011 Sb. je okamžitá kapacita bazénů následující: kapacita vodní plochy se stanoví tak, že v části pro neplavce činí plocha pro jednoho neplavce 3 m² a v části pro plavce činí plocha pro jednoho plavce 5 m²; Podle toho stanovte kolik osob může být najednou v bazénu, tuto informaci umístěte do blízkosti bazénu a dodržování tohoto požadavku je nutné sledovat a vyžadovat.
- 2. Připravte si postup, jak omezíte kapacitu jednotlivých rizikových atrakcí** (vířivek, saun...), aby zde nedocházelo k shlukování osob. Každá vířivka musí mít stanovenou okamžitou kapacitu, která umožní mezi lidmi rozestupy 2 m s výjimkou blízkých osob, resp. společné skupiny hostů. Tuto informaci umístěte do blízkosti vířivky a vyžadujte dodržování tohoto požadavku (je možné omezit také čas strávený ve vířivce, aby se dostalo na více návštěvníků).



Další upřesnění naleznete na

https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/05/specifikace_pokyny_2505.pdf



MANUÁL

PRO PROVOZ FITNESS CENTER

OD PONDĚLÍ 25.5.2020

DALŠÍ DOBRÉ RADY A DOPORUČENÍ OD ČESKÉ KOMORY FITNESS

- 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.** Pokud kdokoli ze členů vašeho personálu **vykazuje jakékoliv známky respiračního či střevního onemocnění** (zvýšená tělesná teplota, rýma, kašel, časté kýchání a smrkání, průjem, zvracení apod.), musí být jeho pobyt v prostoru fitness centra okamžitě ukončen. Stejně opatření platí i pro příznaky u klientů.
- 3.** 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 týmu musel do karantény, je další tým připraven nastoupit, a to po kompletní dezinfekci prostor fitness centra.
- 4.** **Zvažte možnost vyřazení drobných cvičebních pomůcek** po dobu zpřísněných opatření tak, aby jejich pravidelná dezinfekce prakticky nekomplikovala provoz ve cvičebních prostorách.
- 5.** V sálech na skupinová cvičení **doporučujeme z bezpečnostních důvodů označit na zem cvičební místa** tak, aby minimální odstup mezi jednotlivými cvičícími byl cca 2 m. Povinné to však není.
- 6.** Vy, jako provozovatel, **můžete rozhodnout o povinnosti použití roušky nebo jiného ochranného prostředku** nad rámec opatření definovaných Ministerstvem zdravotnictví za účelem ochrany zdraví klientů v návaznosti na aktuální epidemiologickou situaci nebo jiné relevantní okolnosti.
- 7.** **Vyčleňte speciální odpadkové koše** pro potenciálně infekční odpad – ústenky, roušky.
- 8.** **Udělejte maximum pro to, aby se ve vašem centru hygienická opatření dodržovala.** V momentě, kdy klient porušuje hygienická nařízení, reagujte dle vašeho provozního řádu.
- 9.** Pro co nejsnazší provoz za přísných hygienických opatření **doporučujeme umístění jasných instrukcí** pro pohyb v prostorách fitness centra **např. následovně:**



MANUÁL

PRO PROVOZ FITNESS CENTER

OD PONDĚLÍ 25.5.2020

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

- 1.** V našem centru přirozeně dochází k větší kumulaci osob na některých místech. Prosíme o maximální ohleduplnost a pokud je to možné, co nejvíce dodržujte odstupy 2 m od ostatních klientů i personálu. Chráníte tak sebe i své okolí.
- 2.** Jsme moc rádi, že už můžete použít naše šatny a sprchy. Svůj čas strávený v nich však omezte na nezbytné minimum. Skříňky si vybírejte tak, abyste kolem sebe měli dostatek volného prostoru, do sprch vstupujte postupně, vyhýbejte se větší kumulaci osob na jednom místě.
- 3.** Přestože je již možné cvičit bez roušky, používejte roušku nebo jinou ochrannou pomůcku v místech jako je recepce, šatny, bar, prostě tam, kde se vyskytuje více lidí. Jako nejvhodnější variantu doporučujeme např. chirurgické ústenky, které se dají zakoupit v lékárnách.
- 4.** Pokud je to možné, přineste si vlastní podložku na cvičení.
- 5.** Platby za cvičení preferujeme bezkontaktní.
- 6.** Při vstupu do prostor fitness centra použijte připravené dezinfekční prostředky na ruce.
- 7.** 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.
- 8.** 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.
- 9.** Pokud pociťujete jakékoliv příznaky respiračního či jiného infekčního onemocnění, prosíme, odložte návštěvu našeho centra na dobu, kdy budete zdraví.
- 10.** 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.

