

DO FITKA BEZPEČNĚ!

Desatero pravidel pro bezpečný provoz
(detaily jednotlivých kroků rozpracovány níže)

FITNESS CENTRUM

U nás se opravdu můžete cítit bezpečně!

1. V našich prostorech probíhá pravidelný důkladný úklid a dezinfekce prostoru i pomůcek!
2. Pravidelně a často větráme či jinak zajišťujeme výměnu vzduchu!
3. Pomocí jasné navigace zajišťujeme potřebné rozestupy a bráníme shlukování osob!
4. Skupinové aktivity organizujeme s časovými odstupy mezi jednotlivými lekce!
5. Náš personál je pravidelně testován metodami AG nebo PCR!

KLIENT

Pomozte nám i vy udržet sportoviště bezpečné

6. Pokud se necítíte dobře, odložte návštěvu u nás až na dobu, kdy se budete cítit zcela v pořádku!
7. Používejte pravidelně dezinfekční prostředky pro hygienu rukou!
8. Po každém cvičení pečlivě použité pomůcky dezinfikujte!
9. Neshlukujte se v žádném z našich prostor a dodržujte rozestupy alespoň 2m.
10. Při příchodu k nám je nutné se prokázat negativním AG nebo PCR testem!

Dodržujme společně toto **DESATERO** organizačních a bezpečnostních pravidel

SPOLEČNĚ TO ZVLÁDNEME!

Konkrétní opatření pro realizaci otevření sportovišť:

FITNESS CENTRUM

„U nás se opravdu můžete cítit bezpečně!“

1. **V našich prostorech probíhá pravidelný důkladný úklid a dezinfekce prostoru i pomůcek!**
 - a) V celém prostoru provozovny probíhá pravidelný úklid a dezinfekce povrchů s důrazem na touch pointy, tedy místa častého dotyku.
 - b) Všechny naše pomůcky jsou pravidelně dezinfikovány, dezinfekce probíhá jak personálem provozovny, tak i klienty za pomoci dezinfekčních prostředků dostupných ve všech prostorách provozovny (Covid pointy).
 - c) V případě, že je to možné s minimálním snížením kvality poskytovaných služeb, se řada drobných pomůcek dočasně nepoužívá, popř. klienti jsou vyzváni k používání vlastních pomůcek (typicky činky, podložky na cvičení).
2. **Pravidelně a často větráme či jinak zajišťujeme výměnu vzduchu!**
 - a) Pravidelná výměna vzduchu a jeho dostatečná cirkulace je zásadním parametrem bezpečné provozovny. K tomuto účelu probíhá pravidelné a co nejčastější větrání všech prostor dostupnými prostředky.
 - b) K pravidelnému větrání dochází i mezi jednotlivými skupinovými lekceci, kdy je za tímto účelem upraven rozvrh hodin (nejméně 10minutové přestávky mezi jednotlivými lekceci).
3. **Pomocí jasné navigace zajišťujeme potřebné rozestupy a bráníme shlukování osob!**
 - a) V celém prostoru provozovny je dodržována maximální kapacita provozu (1osoba na 15/10/6m²) i platné minimální odstupy (2m).
 - b) Pro provoz šaten, sprch a WC jsou nastavena režimová a organizační opatření (omezení kapacity prostoru např. využitím 50% šatních skříňek, omezení kapacity sprch). Klienti jsou současně vybízeni, aby omezili čas strávený v šatně i sprchách na nezbytné minimum a aby v maximální možné míře dodržovali odstupy ve vzdálenosti nejméně 2m.
 - c) V místech zvýšené kumulace osob (recepce, šatny, bar, chodby u sálů na skupinová cvičení) je pohyb osob organizován prostřednictvím naznačených odstupů na podlaze provozovny a intenzivním upozorňováním na dodržování pravidel (tištěné instrukce pro provoz v provozovně, grafické terče na podlaze, hlasová navigace v prostoru provozovny, individuální upozorňování personálem).
 - d) V prostoru posilovny jsou mezi jednotlivými stroji dostatečné vzdálenosti, v případě potřeby jsou některé stroje vyřazeny z provozu.
 - e) Výjimkou z doporučeného minimálního odstupů mezi osobami je individuální trénink, kdy klient a trenér nemusí tuto vzdálenost dodržet. Pokud trenér aktivně necvičí s klientem, musí mít nos a ústa chráněny ochranným prostředkem.
 - f) U skupinových lekcí je dodržována max kapacita pro velikost jedné skupiny (5+1, 9+1, 14+1... nebo ideálně nastavení individuální kapacity sálu podle

jeho velikosti při dodržení minimálních odstupů). Za tímto účelem jsou na podlaze sálu označena cvičební místa.

- g) Pro první fáze rozvolnění platí pro skupinové lekce pravidlo stacionárních cvičení, kdy si klienti nestřídají místa, každý se po celou dobu cvičení pohybuje v prostoru pro něj určeném (typicky jóga, pilates, zdravotní cvičení, posilovací formy cvičení...).
 - h) Pro provoz baru jsou dodržována opatření platná pro gastro provozy.
4. **Skupinové aktivity organizujeme s časovými odstupy mezi jednotlivými lekciemi!**
- a) U skupinových lekcí dochází k úpravě rozvrhu tak, aby byl mezi lekciemi dostatečný časový odstup. Odchozí a příchozí skupiny klientů by se neměly potkávat. Pokud má provozovna více sálů na skupinová cvičení, je rozvrh lekcí upraven tak, aby lekce v různých sálech nezačínaly ve stejný čas.
 - b) Mezi lekciemi dochází k úklidu a větrání prostoru.
5. **Náš personál je pravidelně testován metodami AG nebo PCR!**
- a) Pro minimalizaci rizika přenosu nákazy jsou personál provozovny i všechny další spolupracující osoby pravidelně testováni v souladu s obecně platnými nařízeními. Negativní test může být nahrazen dokladem o očkování nebo o prodělání nákazy v posledních 90 dnech.
 - b) Všechny osoby v prostoru provozovny, s výjimkou osob při aktivní pohybové aktivitě, musí mít ústa a nos zakryty respirátorem či jiným ochranným prostředkem v souladu s pravidly platnými napříč ostatními sektory.
 - c) Pokud to situace dovolí, je personál fitness centra rozdělen do samostatných skupin, které se v průběhu provozní doby nepotkávají.
 - d) V případě, že se kterýkoliv člen personálu necítí dobře a vykazuje jakékoliv příznaky infekčního onemocnění, je okamžitě izolován a z prostoru provozovny odeslán do domácí péče.

KLIENT

„Pomozte nám i vy udržet naše sportoviště bezpečné!“

6. **Pokud se necítíte dobře, odložte návštěvu u nás až na dobu, kdy se budete cítit zcela v pořádku!**
- a) Aktivní spolupráce s klienty provozovny je pro minimalizaci rizika nákazy nezbytná. Klienti jsou proto opakovaně vybízeni k návštěvě provozovny pouze v případě, že se cítí zdraví a nevykazují žádné příznaky infekčního onemocnění.
7. **Používejte pravidelně dezinfekční prostředky pro hygienu rukou!**
- a) V celém prostoru provozovny jsou umístěny dezinfekční prostředky na ruce. Klienti jsou opakovaně vybízeni k jejich používání.
 - b) K minimalizaci případného přenosu nákazy jsou klienti vybízeni k používání vlastních pomůcek.
8. **Po každém cvičení pečlivě použité pomůcky dezinfikujte!**
- a) V celém prostoru provozovny jsou umístěny dezinfekční prostředky na cvičební pomůcky. Klienti jsou opakovaně vybízeni k jejich používání.
9. **Neshlukujte se v žádném z našich prostor a dodržujte rozestupy alespoň 2m.**
- a) Pro bezpečný provoz ve všech prostorách provozovny jsou klienti opakovaně vybízeni k dodržování pravidel odstupů i maximální kapacity. Nezbytné je

vysvětlení důvodů pro takové chování s apelem na bezpečnost všech přítomných osob.

10. Při příchodu k nám je nutné se prokázat negativním AG nebo PCR testem!

- a) V souladu s obecnými pravidly pro povinné testování osob se každý příchozí musí při příchodu do provozovny prokázat negativním AG nebo PCR testem, nebo dokladem o očkování, nebo dokladem o prodělání onemocnění COVID-19 v posledních 90 dnech. V případě, že klient odmítne předložit platný doklad, případně odmítne být testován přímo ve vyčleněném prostoru provozovny, nesmí být do provozovny vpuštěn.

Dodržujme společně toto **DESATERO** organizačních a bezpečnostních pravidel

SPOLEČNE TO ZVLÁDNEME!