



ČESKÁ KOMORA  
**FITNESS**

# Manuál

pro provoz  
**fitness center**  
ve fázi 3 systému PES

**fáze 3**



+420 602 306 858



[www.komorafitness.cz](http://www.komorafitness.cz)



[info@ceskakomorafitness.cz](mailto:info@ceskakomorafitness.cz)



# Manuál pro provoz fitness center ve fázi 3 systému PES

ČESKÁ KOMORA  
FITNESS

fáze 3



## Kolik osob může být najednou v prostorách fitness centra?

1. **Maximální kapacita** fitness centra je 1 osoba / 15 m<sup>2</sup> plochy (počítejte všechny prostory, kde se veřejnost pohybuje, tedy i šatny, sprchy, chodby, recepce. Technické prostory, kam veřejnost nevstupuje, se do plochy pro celkovou kapacitu nezapočítávají).
2. **Minimální odstupy** mezi cvičícími a dalšími osobami v prostoru fitness centra musí být 2 metry.

## Osobní tréninky

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

## Skupinové lekce

1. V sálech na **skupinová cvičení** je třeba zachovat minimální vzdálenost mezi jednotlivými cvičícími min. 2 metry, přičemž maximální kapacita pro skupinové lekce je 9 cvičících a 1 instruktor.
2. Jsou doporučovány pouze takové **typy cvičení**, kde klienti zůstávají na svých místech (např. jóga, pilates, zdravotní cvičení apod.).
3. Na podlaze sálu **je třeba vyznačit místa** pro jednotlivé cvičící.
4. Doporučujeme upřednostňovat **vlastní podložky**, popř. další pomůcky na cvičení.
5. **Časový harmonogram** skupinových lekcí musí být upraven tak, aby mezi jednotlivými lekcemi proběhl úklid, vyvětrání prostor a dezinfekce. Klienti z předchozí lekce by měli sál opustit, proběhne větrání, úklid, a až následně je umožněn vstup pro klienty na další lekci.
6. Pokud je v provozovně **více sálů na skupinová cvičení**, doporučujeme posunout začátky cvičení v jednotlivých sálech minimálně o 10 minut - zabrání se tak hromadění osob v šatnách, sprchách a dalších prostorách fitness centra.



+420 602 306 858



www.komorafitness.cz



info@ceskakomorafitness.cz

# Manuál pro provoz fitness center ve fázi 3 systému PES

ČESKÁ KOMORA  
FITNESS

3  
fáze



## Jaká pravidla platí pro používání šaten, sprch a toalet?

Pro všechny tyto prostory je třeba zajistit:

1. průběžný **úklid a dezinfekci prostor**, kudy klienti procházejí,
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. **instrukce pro klienty**, aby omezili čas strávený v šatně i sprchách na nezbytné minimum a aby v maximální možné míře dodržovali odstupy ve vzdálenosti 2 m,
5. **pravidelné větrání**, v případě použití klimatizace volba režimu s omezením recirkulace vzduchu.

V šatnách je třeba navíc zajistit:

6. co největší **rozptýlení osob v prostoru**, pokud to kapacita skříněk dovolí, doporučujeme umožnit užívání každé druhé skříňky, popř. jen jedné skříňky v jednom sloupci,
7. úklid a **dezinfekci vnitřku skříněk** během dne a po skončení provozu.

Ve sprchách je třeba navíc zajistit:

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



## Jaké ochranné pomůcky je třeba používat?

1. Pro individuální cvičení (klienti cvičící samostatně) i cvičení organizované (skupinové lekce, osobní tréninky) **je nutné zakrytí dýchacích cest**.
2. Klienti musí dodržet obecnou povinnost zakrýt si ústa a nos ochrannou pomůckou ve všech prostorách fitness centra i mimo dobu cvičení (vstup do centra, šatny, toalety, čekací prostor před sálem na skupinová cvičení atd.). Chrání jak sebe, tak i všechny další osoby.
3. V prostoru baru je **použití ochranné pomůcky povinné** s výjimkou doby konzumace nápojů a jídla.
4. Používání ochranných pomůcek je **nutné i pro personál fitness centra** (recepce, úklid, necvičící trenéři), výjimku tvoří pouze zaměstnanci ve stacionární pozici, kteří jsou zároveň ve vzdálenosti 2 m od ostatních.



+420 602 306 858



www.komorafitness.cz



info@ceskakomorafitness.cz

# Manuál pro provoz fitness center ve fázi 3 systému PES

ČESKÁ KOMORA  
FITNESS

fáze 3



## Dezinfekce, vzduchotechnika

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 náradí 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.
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 procházejí – **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**.



## Prodej nápojů a doplňků

1. Provozovatel aktivně brání **shromažďování osob** ve vzájemné vzdálenosti menší než 2 metry včetně čekací zóny baru.
2. Je **zakázán provoz** ve vnitřních prostorách těchto provozoven **od 22:00 do 6:00**. V této době je možný pouze prodej balených nápojů a potravinových doplňků.
3. Pokud to je proveditelné, nastavte režim práce ve vnitřních prostorách provozovny 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 (například barevnými samolepicími páskami apod.).
5. Ve všech provozovnách včetně venkovních zahrádek zajistěte **odstup stolů** tak, aby vzdálenost osob sedících u různých stolů byla min. 1,5 metru.
6. **Dekontaminace** použitého nádobí, příborů a sklenic, které nejsou jednorázové, probíhá podle standardního provozního řádu provozovny. Během procesu mytí/ oplachování je doporučeno dodržování teplot nad 60 °C.



+420 602 306 858



www.komorafitness.cz



info@ceskakomorafitness.cz

# Manuál pro provoz fitness center ve fázi 3 systému PES

ČESKÁ KOMORA  
FITNESS

## 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 předejde vzniku kožních problémů.
2. Pokud kdokoliv 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.
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 týmů musel do karantény, je další tým připraven nastoupit, a to po kompletní dezinfekci prostor fitness centra.
4. **Zvažte možnost používání drobných cvičebních pomůcek** po dobu zpřísněných opatření tak, aby jejich pravidelná dezinfekce prakticky nekomplikovala provoz ve cvičebních prostorách. Raději doporučujeme takové pomůcky dočasně nepoužívat.
5. **Vyčleňte speciální odpadkové koše** pro toxický odpad – ústenky, roušky.
6. Udělejte maximum pro to, aby se ve vašem centru hygienická opatření dodržovala. V momentě, kdy klient porušuje hygienická nařízení, reagujte dle vašeho provozního řádu.
7. Pro co nejsnazší provoz za přísných hygienických opatření **doporučujeme umístění jasných instrukcí** pro pohyb v prostorách fitness centra např. následovně:

fáze 3



+420 602 306 858



www.komorafitness.cz



info@ceskakomorafitness.cz

# Manuál pro provoz fitness center ve fázi 3 systému PES

ČESKÁ KOMORA  
FITNESS

3  
fáze

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. Naše šatny a sprchy můžete používat. 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. Používejte roušku nebo jinou ochrannou pomůcku ve všech prostorách fitness centra. 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 pocítujete 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.**



+420 602 306 858



[www.komorafitness.cz](http://www.komorafitness.cz)



[info@ceskakomorafitness.cz](mailto:info@ceskakomorafitness.cz)