

## Provozní řád pro provozovnu fitness centra

### Hygiena

(Provozní řád dle § 21 odst. 3 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, v platném znění.)

#### I. Úvod

**Název, umístění, adresa:** EveryDay fitness, Aviatická 1048/12, Praha 6 – Ruzyně, 161 00

**Provozovatel:** 4KMD Solution s.r.o. Aviatická 1048/12, Praha 6 – Ruzyně, 161 00  
zapsaná v obchodním registru u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 297071

**IČ:** 07086865 **DIČ:** CZ07086865

**Provozní doba:** PO – PÁ **6–14h SAMOOBSLUŽNĚ, 14–19h RECEPCE, 19–22h SAMOOBSLUŽNĚ**  
SO, NE a SVÁTKY **6–22h SAMOOBSLUŽNĚ**

**Pracovníci zodpovědní za provoz** (včetně telefonu): Martina Knoblochová +420 603 435 490

**Platnost od:** OD 01.03.2021

Schválil orgán ochrany veřejného zdraví dle § 6c) odst.1 písm.f) zákona č.258/2000 Sb.

*Fitness centrum je komplexní zařízení poskytující služby v oblasti fitness a relaxace. Tento provozní řád je zpracován pro provoz fitness centra- posilovny a s ní souvisejících prostor ( šatny, sprchy, WC).*

*Osoby, které mají povinnost vypracovat provozní řád, jsou povinny seznámit s ním své zaměstnance a další osoby, které pracují na jejich pracovištích, a zajistit a kontrolovat jeho dodržování dle § 100 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví.*

*Změny provozního řádu je nutné předložit ke schválení hygienické stanici Hlavního města Prahy dle § 6c odst. 1 písm. g) zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví.*

#### Zajištění vhodného mikroklima

Prostory fitness centra (o rozloze 360m<sup>2</sup>) jsou umístěné v I. NP a jsou tvořené recepcí, posezením, místností pro cvičení: posilovna a cardio a strečinková zóna, šatnou pro muže, šatnou pro ženy, sprchami a WC s předsíňkou zvlášť pro muže a ženy. Výměna vzduchu v celém prostoru je zajištěna vzduchotechnickou jednotkou s úpravou vzduchu a rekuperací. Osvětlení je zajištěno umělým osvětlením pomocí LED svítidel, která jsou z velké části autonomní. Vytápění je zajištěno klimatizační jednotkou a radiátory. Nucené větrání sociálního zařízení zajišťují potrubní ventilátory. Teplota prostoru je monitorována, regulována nástěnným regulátorem, umístěným v recepci.

### **Podlahy, stěny, vhodný nábytek**

Podlaha je opatřena EDPM podlahovinou, které je pravidelně ošetřováno vodou s přídavkem saponátu a dezinfekčního přípravku. Na podlaze ve strečinkové a vstupní části centra je koberec, který je ve všední dny denně vysáván a jednou za dva měsíce čištěn. Stěny jsou vymalovány omyvatelnou barvou. Nová malba bude zajištěna každý třetí rok. V šatnách jsou umístěny šatní skříně a lavice, veškerý nábytek je vyrobený z omyvatelného a dezinfikovatelného materiálu.

### **Zajištění rozvodu pitné vody**

Provozovna je napojena na veřejný vodovod.

## **II. Použití přístrojů a dalších zařízení**

Fitness zóna je vybavena posilovacími stroji firmy Sports Art, dále jsou zde umístěny rotopedy, běhací pásy, eliptiky, veslařský trenažér. Veškeré stroje jsou pravidelně čištěny omýváním a otíráním. Každý klient má povinnost seznámit se s obsluhou stroje viz manuály nalepené na stroji nebo se zeptat na recepci, jak se s jednotlivými stroji zachází, tak, aby nedošlo ke zranění.

## **III. Zásady prevence vzniku infekčních a jiných onemocnění včetně podmínek dezinfekce**

### **Rozsah výkonů na kůži**

Při provozování posilovny se neprovádí výkony na nemocné kůži, manipulace s jizvami a mateřskými znaménky, výkony na sliznicích, oční spojivce a rohovce, pouze lze provádět ošetření první pomoci.

### **Lékárnička první pomoci**

Provozovna je vybavena lékárníčkou první pomoci, uloženou na recepci. Její obsah je v souladu s poskytovanými službami a obsahuje:

- GELASPON (pevná pěna na zastavení krvácení)
- JODISOL nebo BETADINE (antiseptikum s virucidním účinkem)
- STERILNÍ GÁZA – STERILUX 5×5
- SPOFAPLAST (náplast s vložkou)
- TROJCÍPÝ ŠÁTEK (2x)
- OBVAZ HOTOVÝ (5x8 cm)
- NŮŽKY
- JEDNORÁZOVÉ LATEXOVÉ RUKAVICE (2 páry)

Lékárnička bude pravidelně kontrolována a bude prováděna obměna obsahu (dle doby spotřeby).

### **Dezinfekce a používání chemických přípravků**

Při používání dezinfekčních a chemických přípravků se postupuje dle návodu výrobce včetně poskytnutí první pomoci. Dezinfekční roztoky jsou připravovány podle návodu k použití.

Připravují se rozpuštěním odměřeného množství dezinfekčního prostředku ve stanoveném objemu vody. Dezinfekce se provádí omýváním, otíráním, postřikem. Důležité je dodržet koncentraci a dobu působení dezinfekčního prostředku, tak, jak je uvedeno v návodu.

**Omývání** (podlahy, umývadla, obklady atd.)

**INCIDUR SP** - do zaschnutí, nepřidává se jiný čisticí přípravek

**Otíráním** (malé plochy, odkládací stolky, police, zrcadla, židle, kliky u dveří)

**LAVOSEPT ROZTOK (baktericidní, fungicidní, virucidní)** – dezinfekční přípravek ve formě roztoku určený k dezinfekci nástrojů, malých ploch a nedostupných míst, nanáší se na ubrusky, plochy se důkladně otřou a nechají zaschnout

**Postřikem** (pracovní pomůcky včetně malých ploch)

**INCIDUR SP** – dezinfekční prostředek, suché a mechanicky očištěné plochy nebo pomůcky se stejnoměrně postříkají a nechají zaschnout

**LAVOSEPT ROZTOK (baktericidní, fungicidní, virucidní)** – dezinfekční přípravek ve formě roztoku určený k dezinfekci nástrojů, malých ploch a nedostupných míst, aplikuje se na plochu zbavenou viditelných mechanických nečistot a nechá se působit 30min.

K dezinfekci se volí takové dezinfekční prostředky, které nepoškozují dezinfikovaný materiál, nejsou toxické ani dráždivé. K zabránění vzniku selekce, případně rezistence mikrobů se dezinfekční přípravky s různými aktivními látkami střídají 1 × za měsíc. Při manipulaci s dezinfekčními prostředky jsou dodržovány zásady ochrany zdraví a bezpečnosti při práci a jsou využívány osobní ochranné pomůcky (pracovní rukavice, ochranný oděv). Pracovník je seznámen se zásadami první pomoci.

Při náhodné kontaminaci biologickým materiálem, zejména krví, se ihned provede dezinfekce potřísněného místa dezinfekčním prostředkem s virucidním účinkem INCIDUR SPRAY, LAVOSEPT. Plocha nebo předmět se ponoří na stanovenou dobu nebo se celkově zvlhčí postříkem, nechá se zaschnout a po expozici se očistí otřením, omytím, mechanickým očištěním při použití ochranných rukavic. Po ukončení dezinfekce budou ruce omyty a suché ošetřeny dez. přípravkem SPITADERM.

#### **IV. Zásady osobní hygieny zaměstnanců a ochrany zdraví spotřebitele**

Zaměstnanci pečují o tělesnou čistotu, vždy před zahájením a při přechodu z práce nečisté na čistou si umyjí ruce. Pracovní oděv udržují v čistotě a v případě znečištění ho v průběhu směny vymění. Občanský oděv je po dobu výkonu ukládán odděleně od pracovního ve vyčleněném prostoru.

Při náhodném porušení integrity kůže u klienta nebo u zaměstnance se provede dezinfekce poraněného místa dezinfekčním prostředkem s virucidním účinkem (JODISOL, BETADINE) a poté se překryje sterilním krytím. Další pomoc se poskytne dle závažnosti poranění.

**V provozovně je povolena konzumace občerstvení pouze v prostoru určeném ke konzumaci. Celý prostor je nekuřácký.**

**Vstup nepovolaným osobám a zvířatům je do zázemí provozovny zakázán, s výjimkou vodícího psa nevidomé osoby a psa speciálně vycvičeného pro doprovod osoby s těžkým zdravotním postižením.**

**V provozovně nejsou přechovávány předměty, které nesouvisí s výkonem práce.**

## **I. Způsob zacházení s prádlem**

Klientům se poskytují malé cvičební ručníky, určené pouze jako podložky na posilovací stroje. Ručníky se následně sbírají do speciálního boxu, perou a suší na 60°C mimo provozovnu. Pro přemístění ručníků se sběrného boxu do pračky a čistých ručníků zpět na recepci se používají dva rozdílné a jasně označené koše (ČISTÉ/POUŽITÉ RUČNÍKY). Pro účely sprchování používají klienti vlastní ručník.

## **II. Očista prostředí provozovny**

Úklid provozovny je prováděn bezprostředně po znečištění, jinak dle potřeby, minimálně však jednou denně na vlhko. Pro úklid se používají běžné detergenty (Jar, Pur), nejméně jednou týdně s použitím dezinfekčních prostředků (viz bod III. Provozního řádu).

Mycí a dezinfekční prostředky jsou uloženy ve speciální oddělené místnosti mimo hlavní provozovnu. Nátěry stěn budou obnovovány jedenkrát za tři roky. Mytí oken a dveří je prováděno 1 x za měsíc. Denně bude v rámci úklidu provedena očista podlah, obkladů, pracovních ploch, včetně nábytku. Odpad je odstraňován denně. S nebezpečným odpadem nepracujeme.

Odpovědnou osobou za provoz a dodržování stanovených zásad včetně dezinfekce je: Martina Knoblochová

Podpis:

## Provozní řád pro provozovnu fitness NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

### I. Provozovatel

Provozovatelem fitness centra EveryDay fitness je společnost 4KMD Solution s.r.o. Aviatická 1048/12, Praha 6 – Ruzyně, 161 00  
zapsaná v obchodním registru u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 297071  
IČ: 07086865 DIČ: CZ07086865  
(dále jen EveryDay fitness).

### II. Všeobecné údaje

#### a) Obecné údaje

Telefonní čísla veřejných záchranných složek:

Záchranná služba: 155

Požární útvar: 150

Policie ČR: 158

Městská policie: 156

#### b) Provozní doba:

PO –PÁ **6–14h SAMOOBSLUŽNĚ, 14-19h RECEPCE, 19-22h SAMOOBSLUŽNĚ** SO, NE a  
SVÁTKY **6–22h SAMOOBSLUŽNĚ**

c) Vytápění – teplota je regulována na 18° – 22° C.

d) Větrání - vzduchotechnikou.

e) Fitness centrum je napojeno na veřejný vodovod.

f) Posilovna je vybavena posilovacími a cardio stroji zn. Sports Art.

### III. Provozní podmínky

a) Fitness centrum je určen k rekreačnímu sportovnímu vyžití a k relaxaci. Návštěvník centra sportuje na vlastní nebezpečí.

- b) Vstup do Fitness centra je možný jen s platnou členskou kartou. Členové fitness centra jsou povinni tuto kartu předkládat obsluze na recepci při vstupu do Fitness centra . V případě 1 rázového vstupu, 10 vstupové, měsíční, tříměsíční, šestiměsíční a roční členské karty a členské karty opravňující klienty MULTISPORT ke vstupu je člen oprávněn k 1 vstupu denně po dobu maximálně 2h. U přenosného členství se navíc vyžaduje prokázání zaměstnaneckého poměru u konkrétního partnera a platným průkazem totožnosti.
- c) Vstup na sportoviště je povolen pouze v čisté a kvalitní obuvi a ve vhodném oblečení, které je určeno ke sportování. K převlékání a odložení oblečení slouží výhradně šatna. Odkládání oblečení a jiných větších věcí (např. batohů či kabelek) je mimo prostor šatny zakázáno.
- d) Každý návštěvník klubu musí dbát zásad osobní hygieny jako chodit v čistém oblečení a obuvi, pravidelně se mýt a celkově pečovat o své tělo. Je zakázáno holení, stříhání apod. v prostorách fitness centra.
- e) V celém prostoru fitness centra platí přísný zákaz kouření, používání otevřeného ohně a požívání alkoholických nápojů. Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v plastových obalech. Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor fitness centra zakázán.
- f) g) V prostoru fitness centra je zakázáno provádět jakoukoliv propagaci produktů a služeb za účelem zisku bez vědomí majitele nebo manažera klubu.
- g) Návštěvník přítomný ve fitness centru neruší (neobtěžuje) ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným cvičícím.
- h) Členové fitness centra jsou odpovědní za dodržování pořádku v celém prostoru fitness centra, za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením provozního řádu. Veškeré zjištěné závady a havárie a úrazy jsou povinni návštěvníci neprodleně hlásit obsluze na recepci. Jakékoliv úpravy a přesouvání stojanů, strojového a jiného vybavení fitness centra je zakázáno.
- i) Provozovatel neodpovídá za škodu na vnesených věcech cvičenců do prostor fitness centra. Případné věci vysoké hodnoty je možné po dohodě uschovat na recepci.
- j) Cvičenci v prostorách fitness centra užívají zařízení na vlastní nebezpečí, přičemž se před užitím přesvědčí, zda veškeré zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání. Návštěvníci jsou povinni se seznámit s příloženými manuály na strojích, případně se informovat na recepci. V případě závady, je povinnost návštěvníka závadu neprodleně hlásit na recepci Fitness centra. Cvičení na takovémto stroji je poté zakázáno.
- k) Kontrola, promazání a čištění strojů a přístrojů probíhá pravidelně 1x týdně nebo dle potřeby.
- l) V případě výpadku elektrického proudu jsou členové klubu povinni neprodleně opustit veškeré prostory Fitness centra .
- m) Návštěvník musí dosáhnout věku minimálně 15let. Osoby mladší 18let mohou cvičit jen po dohledem zákonného zástupce.
- n) v případě samoobslužného provozu provozovatel neodpovídá za jakékoliv škody vzniklé návštěvníkovi při využívání fitness centra. Dále návštěvník odpovídá za všechny jím způsobené vzniklé škody na vybavení fitness centra.

#### IV. Pravidla chování v posilovně

- a) Činky, osy činek a další kovové předměty nesmí být odkládány na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.
- b) Při cvičení je nutné **používat ručník**. Každý člen si tím chrání své zdraví a koženkový potah laviček a posilovacích strojů před agresivním působením potu.
- c) U náročných či nebezpečných cviků je vždy nutná dopomoc druhé osoby.
- d) Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k poškození činek či podlahy.
- e) Po ukončení cviku uveďte stanoviště do původního stavu. Závaží nenechávejte na osách. Všechny kotouče, osy činek a jednoruční činky mají v posilovně své určené místo. Po ukončení cvičení je vraťte na toto místo a otřete úchopy nebo místa kde jste náčiní drželi dezinfekčním prostředkem k tomu určeným. Následně ubrousek nebo papírovou utěrku vyhodte do označeného koše.
- f) Po cvičení v cardio zóně je každý člen povinen otřít svůj stroj od potu, který při jeho cvičení zůstal na stroji. K otření stroje je v cardio zóně k dispozici desinfekce a papírový ručník.
- g) Členové klubu užívají prostory posilovny pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
- h) Všichni členové klubu jsou povinni dbát pokynů a nařízení obsluhy a majitelů klubu a jsou také povinni respektovat a dodržovat veškeré pokyny a nařízení vyvěšená v prostoru posilovny.

#### V. První pomoc a hygiena provozu

- a) Pro potřeby první pomoci je v prostoru recepce lékárnička. Ta je vybavena dle platných předpisů a v souladu s poskytovanými službami. V případě samoobslužného provozu je lékárnička dostupná na hlavní recepci budovy ABC.
- b) Provozovatel Fitness centra odpovídá za to, že v pravidelných intervalech jsou prováděny úklidové a dezinfekční práce.
- c) Nářadí se dezinfikuje otíráním vlhkou utěrkou s roztokem dezinfekčního prostředku v rámci týdenního úklidu.
- d) Měřiče tepové frekvence jsou dezinfikovány vhodným prostředkem ihned po použití a vrácení zpět na recepci.



## **VI. Závěrečná ustanovení**

- a) V případě porušení provozního řádu bude návštěvníkovi zamezen vstup do zařízení bez nároku na vložené prostředky.
- b) Poplatek za užívání Fitness centra je stanoven provozovatelem.
- c) Každý uživatel Fitness centra je povinen dodržovat tento předpis.
- d) Prostor fitness centra je z důvodu bezpečnosti monitorován kamerovým systémem.
- e) Provozovatel je oprávněn upravovat provozní řád dle potřeby a provozních podmínek fitness centra.
- f) Provozovatel má ve všech případech poslední rozhodnutí.

V Praze dne 11.2.2021