

Pravidla cvičení Studio Sweat

4. 5. se znovu otevrou dveře Sweat Studia a to za těchto podmínek:

USNESENÍ VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY ze dne **23. dubna 2020** č. 453 dle bodu f

f) přítomnost veřejnosti v provozovnách poskytovatelů služeb – vnitřních sportovišť včetně vnitřních bazénů, s výjimkou posiloven, tělocvičen a fitness center, pro které se nařizuje, aby byla dodržována následující pravidla:

- i. omezit přítomnost klientů tak, aby byly mezi nimi rozestupy alespoň 2 metry a na každých 10 m² se vyskytoval nejvýše 1 klient,
- ii. nelze používat šatny a sprchy,
- iii. vstup a cvičení po celou dobu pouze se ochrannými prostředky dýchacích cest,
- iv. zajistit dezinfekci strojů a dalšího cvičebního nářadí a pomůcek po použití každým klientem,
- v. průběžně dezinfikovat místa, kde se klienti vyskytují,
- vi. zajistit dezinfekci rukou pro personál i klienty,
- vii. klienti provedou povinnou dezinfekci rukou před zahájením a po celkovém ukončení cvičení,
- viii. prodávat pouze balených nápojů a balených potravin,
- ix. používat vzduchotechniku pouze se samostatným přívodem a odtahem vzduchu,
- x. je možné realizovat individuální tréninky pouze v režimu jeden na jednoho,
- xi. v sálech pro skupinová cvičení bez osobního kontaktu označit cvičební místa tak, aby se zachovala potřebná vzdálenost mezi jednotlivými cvičícími nejméně 2 metry, vždy při dodržení účasti nejvýše 8 cvičících a nejvýše 1 trenéra,
- xii. upravit časový harmonogram tak, aby mezi jednotlivými lekcemi proběhl úklid, vyvětrání a dezinfekce prostor;

Co to pro nás znamená?

- Cvičit se musí zatím s roušky (Jumping bude uzpůsoben tak, aby hodina byla zvládnutelná i za ochranných pomůcek s odstupem 2 m a účastí max. 8 osob). Roušku si nasadíte už při vstupu do tělocvičny, pokud nebude ochranná pomůcka na obličej, nebudeme Vás moci pustit cvičit. (To platí do té doby, než vláda usnese jiné rozhodnutí).
- Šatny a zázemí budou uzavřeny. Přijďte k nám již převlečení do sportovního oblečení, u nás se jen přezujete do sportovní obuvi určené pro vnitřní prostory. Svoji venkovní obuv si ukládáte do igelitové tašky, kterou můžete nechat u vchodu do tělocvičny.
- V případě potřeby můžete použít WC.
- Noste své ručníky, na kterých budete cvičit. Při zapomenutí, bude cca 5 ks k dispozici k zapůjčení, po použití dáte do igelitové tašky, kterou vám připraví instruktor a necháte tašku na místě dle pokynu instruktora.
- Hodina bude upravena tak (TRX a kruhové tréninky), aby se minimalizovala dezinfekce cvičících pomůcek.
- Před vstupem do sportcentra si dezinfikujte ruce, dezinfekce je při vchodu do tělocvičny.
- Rezervace jsou spuštěny.
- Prosím, zkuste pořídit permanentky z důvodu jen procvakávání a méně manipulace s penězi.

děkujeme za pochopení.

Těšíme se na Vás

Mgr. Veronika Bartošová

Tel: +420604203521

IČO:87808269

e-mail:bartosovasweatstudio@gmail.com

www.sweatstudio.cz