

## Czy w klubach fitness jest bezpiecznie?



**Kluby fitness ponownie ruszyły 7 tygodni temu. Klubowicze wrócili na treningi 6 czerwca, po blisko 3 miesiącach przerwy. Nadal realizowane są one z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego, jednak chętnych nie brakuje. Czy to znaczy, że na siłowni możemy czuć się bezpiecznie?**

Opinia lekarza nie pozostawia wątpliwości:

*- Myślę, że klub fitness jest miejscem bezpieczniejszym niż sklep czy salon fryzjerski. Chodzą tam osoby ćwiczące, prowadzące zdrowy tryb życia, a więc należące do grupy małego ryzyka zachorowania. Dobre kluby posiadają nowoczesne systemy wentylacji, są regularnie sprzątane, a sprzęt jest dezynfekowany. Oczywiście klub MUSI być przygotowany i o to powinni zadbać jego właściciele. – mówi doktor Michał Chudzik, internista, kardiolog, specjalista z zakresu elektrokardiologii sportowej oraz ekspert medycyny przeciwstarzeniowej i medycyny zdrowego trybu życia, współpracujący z siecią Medicover.*

A co na to sami klubowicze? Jak wynika z badania\* przeprowadzonego wśród klubowiczów CityFit - największej polskiej sieci klubów fitness czynnych 24h/7, aż 92% z nich czuje się bezpiecznie podczas treningu w swoim klubie, a 94% poleciłoby trening w nim swoim znajomym. Klubowicze na 5 gwiazdek („super”) ocenili wszystkie aspekty związane z reżimem sanitarnym i zasadami bezpiecznego treningu: czystość, wdrożone rozwiązania zapewniające bezpieczny trening, komunikację i informację o zasadach bezpiecznego treningu, a także postawę i zachowanie obsługi klubu.

*- Aspekt bezpieczeństwa treningu był priorytetem w trakcie przygotowań naszych 22 klubów do ponownego otwarcia. Projektując nasze działania czerpaliśmy z doświadczeń rynków skandynawskiego i chińskiego, gdzie kluby ponownie otwierały się wcześniej niż u nas. Dzięki temu mogliśmy wdrożyć rozwiązania już przetestowane i ustrzec się błędów tam popełnionych. Badanie przeprowadzone wśród klubowiczów miało potwierdzić, czy należycie wywiązaliśmy się z tego zadania, a nasi klienci uznają CityFit za bezpieczne miejsce na trening. – mówi Łukasz Gądek, członek zarządu sieci.*



Jakie zatem rozwiązania zostały wprowadzone? Po pierwsze te związane z utrzymywaniem dystansu społecznego. Sieć stosuje się do wytycznych administracji rządowej w zakresie maksymalnej liczby osób przebywających na treningu: obecnie jest to 1 osoba na 7 mkw. powierzchni klubu. Liczbę trenujących na bieżąco monitoruje system, a same kluby należą do największych na rynku, dlatego pomimo wprowadzonych restrykcji, dostanie się na trening nie jest utrudnione. Ograniczono za to ilość osób biorących udział w zajęciach fitness. Zapisy prowadzone są przez aplikację CityFit, dlatego miejsce można zarezerwować z wyprzedzeniem. Aby ułatwić klientom zachowanie zalecanych odległości (2 metry) dokonano również zmian w rozkładzie maszyn treningowych. Wszystkie kluby zostały zdezynfekowane oraz zaopatrzone w niezbędne środki do dezynfekcji rąk oraz sprzętu. Klubowicze mają obowiązek przecierania sprzętu po użyciu, a także używania ręcznika, który podkłada się w miejscach styku ciała z maszyną. O czystość – ze szczególnym uwzględnieniem punktów styku (uchwyty, rączki) - dba również serwis sprzątający. Do wymagań obecnej sytuacji dostosowano także centrale wentylacyjne i system HVAC, maksymalizując ilość świeżego powietrza pobieranego z zewnątrz. Aby zapewnić bezpieczne wejście i wyjście z klubu sieć rekomenduje korzystanie z kodu QR generowanego w aplikacji CityFit. Dzięki temu wchodzi się samoobsługowo i bezdotykowo o dowolnej porze dnia i nocy (nie trzeba przekazywać kart, pobierać kluczyków w recepcji). Sieć wdrożyła również zmiany w zasadach pracy obsługi klubów, wprowadzając między innymi rotacyjny system pracy, nowe zasady przebywania w pomieszczeniach socjalnych czy kontrolę temperatury ciała przed rozpoczęciem zmiany. Dużą wagę przyłożono do edukacji i informacji. Szczegółowe informacje na temat bezpiecznego treningu umieszczone zostały na stronie [www.cityfit.pl/bezpieczeństwo](http://www.cityfit.pl/bezpieczeństwo), a bezpośrednio po otwarciu przeprowadzono kampanię informacyjną dla klubowiczów.

Podejmując decyzję o powrocie lub rozpoczęciu przygody z klubem fitness na pewno należy wziąć pod uwagę swój stan zdrowia. Jednak jeżeli nie ma istotnych przeciwwskazań, do zyskania jest naprawdę dużo. I nie chodzi tu tylko o kondycję czy poprawę sylwetki, ale również nasze zdrowie i odporność.

*- Aktywność fizyczna zdecydowanie spowalnia starzenie się naszego układu odpornościowego. Moim zdaniem to dla każdej osoby, która się starzeje – a niestety ten proces zaczyna się około 25-28 roku życia - stanowi NAJWAŻNIEJSZY czynnik zmniejszający ryzyko infekcji. Zdrowy, młody układ odpornościowy znacznie lepiej sobie radzi z chorobami. Dlatego właśnie osoby bardzo młode i dzieci praktycznie nie chorują na COVID-19. – tłumaczy dr Chudzik.*

**\*W badaniu online przeprowadzonym w lipcu br. udział wzięło 2217 klientów CityFit.**



**Kontakt dla mediów:**

Karolina Bałaban

Communications Manager CityFit

k.balaban@cityfit.pl

504 099 936

\*\*\*

**CityFit** to polska sieć innowacyjnych klubów fitness, czynnych 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Jej misją jest oferowanie klubowiczom pełnego komfortu ćwiczeń w atrakcyjnej cenie i bez konieczności podpisywania długoterminowych umów. Więcej informacji na stronie [www.cityfit.pl](http://www.cityfit.pl).