

«gofit – Fitness barrierefrei»

MTT Calame GmbH

Worbstrasse 237

3073 Gümligen

031 318 00 12

info@physiotherapie-calame.ch


www.physiotherapie-calame.ch

Erhebungsdatum: 24.08.2019

Evaluierende Person: Mettler Adrian

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	vor dem Gebäude neben Eingang + in Tiefgarage im 1. UG des Gebäudes (für „Physiotherapie Calame“ reserviert)
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Türöffnung nach aussen beim Haupteingang, automatische Türen im 1. OG bei Eingang zum Studio (Schalter im 1. OG für Türöffnung)
<input checked="" type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Trainingsfläche auf 1 Etage, keine Stufen oder Absätze
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	im EG ist Eingang etwas schwierig passierbar, da 3 cm hoher Absatz + Türen nach aussen zu öffnen → Lift ins 1. OG → im 1. OG ist Eingang zu Studio für Rollstuhlfahrende selbständig passierbar
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	nur Garderoben mit Piktogrammen (Mann / Frau) beschriftet
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	
<p>Grösse: klein, ca. 30-50 Stationen</p> <p>Zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie, Osteopathie</p> <p>Zentrum ist auf Gesundheit ausgerichtet, nicht „Bodybuilding“</p>			

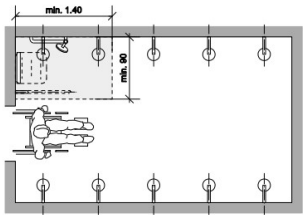
Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	2 Stück (eine Handkurbel nicht rückwärts fahrbar + Sitz ist bei diesem nicht entfernbar)
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	1 Stück (dabei sind Pedale mit Schlüsseln verstellbar), Mittelkonsole 53 cm hoch, Höhe der Griffe ab 120 cm
Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten: Fahrräder, Crosstrainer, Laufband, Liegefahrrad			
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Kraftraining			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kraftgeräte	<input type="checkbox"/> mobile Sitze <input checked="" type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Geräte mit Steckgewichten, Gewichtseinstellung bei etwa Hälfte der Geräte im Rollstuhl evt. erreichbar (bei anderen Geräten ist Gewichtseinstellung hinter Sitz)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	2 Stück (bei einem Kabelzug Training direkt im Rollstuhl möglich), zusätzliche Griffe in Schrank (auf ca. 1.4 m Höhe)
übersichtliche Anordnung der Geräte			
<input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	Matten, Koordinationskissen (1 einfach erreichbar), Gewichte, Gymbälle (hoch oben platziert), Bänder, Bälle, Sypoba, Ringe, Pilates-Ring, blackroll, Springseil, Trampolin, slashpipe
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	2 Stück, einfacher Zugang
<input checked="" type="checkbox"/>	Sprossenwand		1 Sprossenwand, einfacher Zugang
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper verfügbar
Slackline			
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Einfacher Zugang; Hanteln, Langhanteln, Multipress (nicht geführt), Spiegel, 1 Trainingsbank			
<input type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	in Papierform
<input type="checkbox"/>	Chipkarten-	Trainingseinstellungen	

	system	werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	
Motometer: Beine werden durch Gerät wie beim Fahrradfahren gedreht → Blutzirkulation angeregt 1 sehr breite Liege (höhenverstellbar) mit sehr einfachem Zugang steht für Physiotherapie zur Verfügung			

Sanitäranlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		nach Eingang rechts (bei Physiotherapie-Räumen), geschlechtergemischt
<input checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 80 cm • Raumtiefe: 210 m
<input type="checkbox"/>	Kombiniertes rollstuhl-gerechtes WC und Dusche	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken, Klappsitz und höhenverstellbare Brause.		
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechte Duschoje / Duschplatz	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		Detailinfo: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 67.5 cm • stufenloser Zugang • keine Haltegriffe, kein Klappsitz, kein Duschstuhl, mit höhenverstellbarer Brause

			
<input checked="" type="checkbox"/>	Garderobe	<input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input checked="" type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)	Türbreite: 80 cm Höhe des Spiegels: 125 cm, taktil benutzbares Schliessfachsystem bei Garderobe, Waschbecken grundsätzlich unterfahrbar (Unterkante: 71 cm), Sitzbänke (B: 36.5 cm, L: 146 cm, H: 46 cm)

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input type="checkbox"/>	Sauna	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	
<input type="checkbox"/>	Dampfbad	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Sitzplatz neben Tür auf Seite der Türöffnung.	
<input type="checkbox"/>	Wasserbecken	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos <input type="checkbox"/> Badelift <input type="checkbox"/> erhöhter Beckenrand	
<input type="checkbox"/>	Solarium	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
<input type="checkbox"/>	Ruheraum	<input type="checkbox"/> Zugang stufenlos	
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl	<input type="checkbox"/> eigener Rollstuhl erlaubt <input type="checkbox"/> Duschrollstuhl steht zur Verfügung	

Dienstleitungen für ALLE

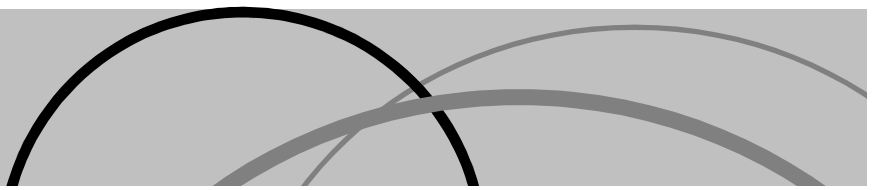
Mitgliedschaft

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Qualitätslabel	<input checked="" type="checkbox"/> Fitness Guide <input type="checkbox"/> Qualitop <input checked="" type="checkbox"/> Krankenkasse zahlt in der Regel einen Beitrag	auch Mitglied des Schweizerischen Verband für Sportphysiotherapie (SVSP)

<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	monatliche Ratenzahlung möglich, bei Krankheit wird Abo (mit ärztlichem Zeugnis) unterbrochen, grundsätzlich keine automatische Verlängerung des Abos (auf Anfrage möglich), Zusammenarbeit mit Alterszentrum Alenia und Akutklinik Siloah
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input checked="" type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	<ul style="list-style-type: none"> - Personen mit Verständnisschwierigkeiten, mit Nervenschädigungen nach Unfällen - 3 Personen mit Rollstuhl - 1 blinde Person (mit Begleitung) - und weitere Personen
Zusatzinformationen			

Coaching

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Betreuung/ Beratung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Menschen mit Handicap willkommen	Menschen mit geistigem, physischem, psychischem Handicap oder einer Sinnesbehinderung sind im Fitnesscenter willkommen.	
<input checked="" type="checkbox"/>	Betreuung*	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	*normalerweise mind. 1 Person vor Ort, ausser am Mittag
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	+ 2 medizinische Trainingstherapeuten (Sportwissenschaftler) + 1 diplomierter Osteopath D.O.T.
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	weitere Trainingskontrollen
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> <u>gratis Begleitperson*</u>	<u>*auf Anfrage gratis Begleitperson evt. möglich</u>
Kurse			
<input type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für	keine Kurse angeboten



		Menschen mit Handicap	
Ernährungsberatung			
<input type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			