

Checklista sprzątania siłowni i klubu fitness

Reefa

39 punktów kontrolnych · 7 stref · reefa.pl/checklisty

Obiekt: _____ Data: _____ Sprawdził(a): _____

Częstotliwości: **tydzień** — min. raz w tygodniu · **miesiąc** — raz w miesiącu · **kwartał** — raz na 3 miesiące

01 Strefa wejściowa i recepcja

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ☐ Lada recepcji, terminal, czytnik kart i bramka wejściowa umyte i zdezynfekowane | codziennie (2x w szczycie) |
| ☐ Dozownik płynu dezynfekującego przy wejściu sprawdzony i uzupełniony | co 2–3 h |
| ☐ Drzwi i przeszklenia bez odcisków dłoni, klamki zdezynfekowane | codziennie |
| ☐ Mata wejściowa odkurzona, podłoga holu umyta bez smug | codziennie |
| ☐ Kosze opróżnione, pokrywy zdezynfekowane | codziennie |

02 Strefa cardio

- | | |
|---|--------------------|
| ☐ Konsole, uchwyty, czujniki pulsu i przyciski każdego urządzenia zdezynfekowane (czas kontaktu wg etykiety preparatu) | 3x dziennie |
| ☐ Pasy bieżni i obudowy umyte z kurzu i potu — najpierw mycie, potem dezynfekcja | codziennie |
| ☐ Stacje samodzielnej dezynfekcji uzupełnione (spray/chusteczki + ręczniki) | co 2–3 h |
| ☐ Podłoga pod i za urządzeniami odkurzona (kurz + guma ścierana z pasów) | codziennie |
| ☐ Piloty TV, gniazda słuchawkowe i półki na telefony zdezynfekowane | codziennie |

03 Strefa wolnych ciężarów i maszyn

- | | |
|---|----------------------|
| ☐ Gryfy hantli i sztang, talerze przy chwycie oraz drążki zdezynfekowane — bez lepkiego filmu
<small>Badanie FitRated: wolne ciężary to najbardziej skażony punkt klubu</small> | 2–3x dziennie |
| ☐ Siedziska, oparcia i uchwyty regulacji maszyn zdezynfekowane (preparat bezpieczny dla tapicerki) | 2x dziennie |
| ☐ Gumowa podłoga umyta mopem płaskim preparatem do gumy | codziennie |
| ☐ Ławki treningowe, stojaki i poręcze asekuracyjne zdezynfekowane | 2x dziennie |
| ☐ Lustro przetarte do sucha, bez smug na wysokości wzroku | codziennie |
| ☐ Przestrzeń za i pod maszynami doczyszczona (pot, kurz, magnezja) | 1–2x/tydz. |

04 Sale fitness i strefa funkcjonalna

- | | |
|--|---------------------|
| ☐ Maty klubowe zdezynfekowane po każdym dniu; pranie w 60–90°C min. 2x/tydz. | codziennie |
| ☐ Akcesoria zdezynfekowane: kettle, piłki, gumy, stepy, wałki (gumy — preparat bez alkoholu) | codziennie |
| ☐ Podłoga sali umyta środkiem o neutralnym pH | codziennie |
| ☐ Nagłośnienie, mikrofony instruktorów i włączniki przetarte (mikrofony po każdych zajęciach) | codziennie |
| ☐ Sala wywietrzona między zajęciami / wentylacja sprawdzona | po zajęciach |

05 Szatnie i szafki

- | | |
|--|----------------------|
| ☐ Serwis obchodowy: śmieci zebrane, ławki przetarte, podłoga sucha, zapach skontrolowany | co 1–2 h w szczycie |
| ☐ Uchwyty szafek zdezynfekowane codziennie; wnętrza rotacyjnie (każda szafka min. raz w tygodniu) | codziennie / tydzień |
| ☐ Ławki, wieszaki, suszarki i blaty przy lustrach umyte i zdezynfekowane | codziennie |
| ☐ Podłoga umyta środkiem myjąco-dezynfekującym (narożniki i przestrzeń pod ławkami!) | codziennie |
| ☐ Zapach usunięty u źródła: kratki odpływowe, fugi, wentylacja — nie maskowany odświeżaczem | odpływy: tydzień |
| ☐ Ozonowanie lub dezynfekcja natryskowa całej szatni | miesiąc |

06 Strefa mokra: prysznice, sauna, toalety

- | | |
|---|----------------------------|
| ☐ Kabiny prysznicowe umyte i zdezynfekowane: armatura, słuchawki, półki, szyby; fugi bez nalotu | codziennie + obchód co 2 h |
| ☐ Toalety zdezynfekowane: muszle, deski, spłuczki, umywalki, dozowniki | co 2 h w szczycie |
| ☐ Kamień i osady usunięte z armatury i ścian preparatem kwaśnym | 1–2×/tydz. |
| ☐ Kratki ściekowe przepłukane, syfony zdezynfekowane (główne źródło zapachu) | tydzień |
| ☐ Sauna: ławy i oparcia przetarte środkiem do saun (nie chlorem), podkłady wyprane, podłoga umyta
<small>Wytyczne GIS dla saun — powierzchnie zmywalne, dezynfekcja po dniu użytkowania</small> | codziennie |
| ☐ Mydło, ręczniki papierowe i papier uzupełnione, suszarki sprawne | każdy obchód |

07 Zadania okresowe i zaplecze

- | | |
|---|------------|
| ☐ Kratki wentylacyjne i nawiewy oczyszczone (kurz + wilgoć = pleśń i zapach) | 1–2×/mies. |
| ☐ Podłogi gumowe i sportowe doczyszczane maszynowo | miesiąc |
| ☐ Okna, przeszklenia działowe i lustra umyte na całej wysokości | miesiąc |
| ☐ Tapicerka maszyn i ławek wyprana ekstrakcyjnie | kwartał |
| ☐ Magazynek chemii uporządkowany, karty charakterystyki i daty ważności sprawdzone | miesiąc |
| ☐ Plan higieny przejrzany i zaktualizowany po zmianach grafiku zajęć | kwartał |

Kontrola czystości klubu — procedura w 7 krokach

1. Ustal mierzalny standard: każda pozycja checklisty ma kryterium tak/nie — „gryfy bez lepkiego filmu”, „fugi pryszniców bez nalotu”, „zapach szatni neutralny”.
2. Test dotyku na sprężenie: przeciągnij dłoń po gryfie, uchwycie maszyny i konsoli cardio w połowie dnia — lepki film oznacza, że dezynfekcja śróddzienna nie działa.
3. Test zapachu w szatni i strefie mokrej o godzinie szczytu — zapach stęchlizny wskazuje na zaniedbane odpływy lub wentylację, nie na „specyfikę obiektu”.
4. Sprawdź stacje samodzielnej dezynfekcji: pełne dozowniki i ręczniki w każdej strefie — puste stacje w szczycie to najczęstsza skarga członków.
5. Obejrzyj przestrzeń za i pod maszynami oraz narożniki szatni — kurz i magnezja w tych miejscach zdradzają serwis „po wierzchu”.
6. Zweryfikuj kartę serwisu obchodowego: wpisy co 1–2 h w szczycie z godziną i podpisem, zgodne z harmonogramem umownym.
7. Raz w miesiącu przejdź zadania okresowe (wentylacja, doczyszczanie maszynowe, ozonowanie) i sprawdź protokoły — to one utrzymują klub bez zapachu w długim okresie.

Uwagi: _____

Podpis: _____

Opracowane z dbałością przez zespół Reefa

reefa.pl · 737 576 876 · kontakt@reefa.pl