

Чек-лист уборки тренажёрного зала и фитнес-клуба

Reefa

39 пунктов контроля · 7 зон · reefa.pl/checklisty

Объект: _____ Дата: _____ Проверил(а): _____

Частоты: **еженедельно** — минимум раз в неделю · **ежемесячно** — раз в месяц · **ежеквартально** — раз в 3 месяца

01 Входная зона и ресепшен

- | | |
|---|----------------------|
| ☐ Стойка ресепшена, терминал, считыватель абонементов и входной турникет вымыты и продезинфицированы | ежедневно (2х в пик) |
| ☐ Дозатор дезинфицирующего средства у входа проверен и пополнен | каждые 2–3 ч |
| ☐ Двери и остекление без отпечатков ладоней, ручки продезинфицированы | ежедневно |
| ☐ Входной мат пропылесосен, пол холла вымыт без разводов | ежедневно |
| ☐ Урны опорожнены, крышки продезинфицированы | ежедневно |

02 Кардиозона

- | | |
|---|--------------|
| ☐ Консоли, рукоятки, датчики пульса и кнопки каждого тренажёра продезинфицированы (время экспозиции — по этикетке препарата) | 3 р./день |
| ☐ Полотна беговых дорожек и корпуса очищены от пыли и пота — сначала мойка, затем дезинфекция | ежедневно |
| ☐ Станции самостоятельной дезинфекции пополнены (спрей/салфетки + полотенца) | каждые 2–3 ч |
| ☐ Пол под тренажёрами и за ними пропылесосен (пыль + резиновая стружка с полотен) | ежедневно |
| ☐ Пульты ТВ, разъёмы для наушников и полки для телефонов продезинфицированы | ежедневно |

03 Зона свободных весов и тренажёров

- | | |
|---|-------------|
| ☐ Грифы гантелей и штанг, диски в зоне хвата и перекладины продезинфицированы — без липкой плёнки
<small>Исследование FitRated: свободные веса — самая заражённая точка клуба</small> | 2–3 р./день |
| ☐ Сиденья, спинки и рукоятки регулировки тренажёров продезинфицированы (препарат, безопасный для обивки) | 2 р./день |
| ☐ Резиновый пол вымыт плоским mopом препаратом для резины | ежедневно |
| ☐ Тренировочные скамьи, стойки и страховочные упоры продезинфицированы | 2 р./день |
| ☐ Зеркала протёрты насухо, без разводов на уровне глаз | ежедневно |
| ☐ Пространства за тренажёрами и под ними почищены (пот, пыль, магнезия) | 1–2 р./нед. |

04 Фитнес-залы и функциональная зона

- | | |
|---|---------------|
| ☐ Клубные коврики продезинфицированы после каждого дня; стирка при 60–90°C мин. 2 р./нед. | ежедневно |
| ☐ Аксессуары продезинфицированы: гири, мячи, эспандеры, степы, ролики (резиновые — препаратом без спирта) | ежедневно |
| ☐ Пол зала вымыт средством с нейтральным pH | ежедневно |
| ☐ Звуковое оборудование, микрофоны инструкторов и выключатели протёрты (микрофоны — после каждого занятия) | ежедневно |
| ☐ Зал проветрен между занятиями / вентиляция проверена | после занятий |

05 Раздевалки и шкафчики

- | | |
|--|-------------------------|
| ☐ Обходной сервис: мусор собран, скамьи протёрты, пол сухой, запах проверен | каждые 1–2 ч в пик |
| ☐ Ручки шкафчиков дезинфицируются ежедневно; внутренности — по ротации (каждый шкафчик мин. раз в неделю) | ежедневно / еженедельно |
| ☐ Скамьи, вешалки, фены и столешницы у зеркал вымыты и продезинфицированы | ежедневно |
| ☐ Пол вымыт моюще-дезинфицирующим средством (углы и пространство под скамьями!) | ежедневно |
| ☐ Запах устранён у источника: сливные решётки, межплиточные швы, вентиляция — не маскируется освежителем | стоки: еженедельно |
| ☐ Озонирование или аэрозольная дезинфекция всей раздевалки | ежемесячно |

06 Влажная зона: душевые, сауна, туалеты

- | | |
|---|------------------------------|
| ☐ Душевые кабины вымыты и продезинфицированы: смесители, лейки, полки, стёкла; швы без налёта | ежедневно + обход каждые 2 ч |
| ☐ Туалеты продезинфицированы: унитазы, сиденья, кнопки смыва, раковины, дозаторы | каждые 2 ч в пик |
| ☐ Известковый налёт и отложения удалены со смесителей и стен кислотным препаратом | 1–2 р./нед. |
| ☐ Сливные решётки промыты, сифоны продезинфицированы (главный источник запаха) | еженедельно |
| ☐ Сауна: полки и спинки протёрты средством для саун (не хлором), настилы выстираны, пол вымыт
<small>Рекомендации GIS для саун — моющиеся поверхности, дезинфекция после дня эксплуатации</small> | ежедневно |
| ☐ Мыло, бумажные полотенца и бумага пополнены, сушилки исправны | каждый обход |

07 Периодические задачи и подсобные помещения

- | | |
|---|---------------|
| ☐ Вентиляционные решётки и диффузоры очищены (пыль + влага = плесень и запах) | 1–2 р./мес. |
| ☐ Резиновые и спортивные полы почищены машинным способом | ежемесячно |
| ☐ Окна, стеклянные перегородки и зеркала вымыты на всю высоту | ежемесячно |
| ☐ Обивка тренажёров и скамей выстирана экстракционным методом | ежеквартально |
| ☐ Склад химии приведён в порядок, паспорта безопасности и сроки годности проверены | ежемесячно |
| ☐ План гигиены пересмотрен и обновлён после изменений расписания занятий | ежеквартально |

Контроль чистоты клуба — процедура из 7 шагов

1. Установите измеримый стандарт: у каждой позиции чек-листа есть критерий да/нет — «грифы без липкой плёнки», «швы душевых без налёта», «запах раздевалки нейтральный».
2. Тест касания на оборудовании: проведите ладонью по грифу, рукоятке тренажёра и кардиоконсоли в середине дня — липкая плёнка означает, что дневная дезинфекция не работает.
3. Тест запаха в раздевалке и влажной зоне в час пик — затхлый запах указывает на запущенные стоки или вентиляцию, а не на «специфику объекта».
4. Проверьте станции самостоятельной дезинфекции: полные дозаторы и полотенца в каждой зоне — пустые станции в час пик самая частая жалоба членов клуба.
5. Осмотрите пространства за тренажёрами и под ними, а также углы раздевалок — пыль и магnezия в этих местах выдают уборку «по верхам».
6. Сверьте карту обходного сервиса: записи каждые 1–2 ч в пик с временем и подписью, в соответствии с договорным графиком.
7. Раз в месяц пройдите по периодическим задачам (вентиляция, машинная дочистка, озонирование) и проверьте протоколы — именно они удерживают клуб без запаха в долгосрочной перспективе.

Примечания: _____

Подпись: _____