

«gofit – Fitness barrierefrei»


Physio Polasek

Hauptstrasse 1
4102 Binningen
061 421 31 33
info@physio-polasek.ch
www.physio-polasek.ch

Erhebungsdatum: 26.08.2019
Evaluierende Person: Adrian Mettler

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Bushaltestelle „Basel, Zoo Dorenbach“ in 90 m Entfernung
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	bei Einkaufszentrum (Lidl gegenüber an gleicher Strasse), hinter dem Gebäude ein normaler Parkplatz
<input checked="" type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Öffnung der Eingangstüre nach innen; Hilfe des Personals an Rezeption verfügbar, da in Sichtweite
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Auf 1 Etage, Stufen: zu Kursraum (eine Stufe à 20.5 cm) und zu Toiletten (zwei Stufen à 20.5 cm und 19.5 cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift	Im EG, grundsätzlich selbständig zugänglich für Menschen im Rollstuhl (evt. Türe etwas schwer)
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	Auf Garderobentüren sind Piktogramme (Damen/Herren)
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input checked="" type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	*nur im Eingangsbereich Glasfront; Schriftzüge und kleines Info-Blatt sind darauf fixiert
<p>Grösse: sehr klein, 13 Geräte</p> <p>Menschen mit Handicap sind ausdrücklich willkommen und bereits heute ein grosser Teil der Kundschaft, freundliches Personal, ein Mitarbeiter hat Sehbehinderung (kann sich im Studio gut orientieren)</p> <p>zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie, Massage</p>			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Treppen
<input type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	1 Liegevelo ohne verstellbarem Sitz, ohne Mittelkonsole, 1 normales Fahrrad
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			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	„Human Sport-Geräte“: alle mit Seilzügen, verschiedene Muskelgruppen können dabei auf verschiedene Arten trainiert werden. Bei 5 von 6 Geräten Gewichtseinstellung evt. auch im Rollstuhl erreichbar, bei 4 von 6 Geräten Training grundsätzlich direkt im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	1 Stück; im Kursraum (1 Stufe) , Training grundsätzlich direkt im Rollstuhl möglich
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	Koordinationskissen, Bälle, Stäbe, Gewichte, Bänder (im Kursraum weiteres Kleinmaterial, siehe „Kursraum“)
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	1 Stück, im Kursraum (1 Stufe)
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	„VICORE“-Bank mit aufgeblasener Oberfläche
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich (klein)			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
Einige Hanteln und Spiegel auf Trainingsfläche (einfacher Zugang), Langhanteln im Kursraum (1 Stufe, nur kleine Auswahl an Gewichten)			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input checked="" type="checkbox"/> Stufen
20.5 cm Stufe , bodentiefer Spiegel, benutzbar ausserhalb der Kurszeiten, verfügbare Geräte: Aerobic Stepper, TRX, Gym-Bälle, Power Roller, Gewichte, Matten, Trampoline, Pilates-Ring, blackroll, Sypoba, Koordinationsbretter, Stäbe, Bälle, Kabelzug etc.			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform: 108 cm hoch, 30 cm innerhalb des Schrankes
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht,	

Geschwindigkeit und Wiederholungen).

3 Physiotherapie-Räume, Power Plate

Sanitäranlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input checked="" type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechtes WC*	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		*in Arztpraxis im 1. OG → nach Anfrage in Physiotherapie zur Verfügung (Dieses WC wurde nicht von Adrian Mettler geprüft.)
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		
<input type="checkbox"/>	Kombiniertes rollstuhlgerechtes 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"/>	Rollstuhlgerechte Duschkabine / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		<p>Detailinfo:</p> <p>27 cm hohe Stufe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite: 79,5 cm • Raumtiefe: 79 cm • keine Haltegriffe, kein Klappsitz

<input type="checkbox"/>	Garderobe	<input checked="" type="checkbox"/> stufenloser Zugang <input type="checkbox"/> erreichbare Garderobenschränke <input type="checkbox"/> grosse Sitzbänke (B: 60 cm, L: 180 cm, H: 46 cm)	Höhe des Spiegels: 134 cm, unterfahrbares Lavabo Sitzbänke (B: 28.5 cm, L: 275 cm, H: 39 cm)
--------------------------	-----------	--	---

Wellnessbereich

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Stockwerk:			Zugang: <input 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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung* <input type="checkbox"/> individuelle Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	*auf Anfrage evt. IV-Vergünstigung, Ratenzahlung möglich; Probestunde möglich; Partnerschaft mit update fitness Will SG; wenn (Physiotherapie-)Training durch Arzt verordnet, ist Abo gratis oder vergünstigt
<input checked="" type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap	<input checked="" type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung	Mehrere Personen mit geistigem, körperlichem und

	trainieren bereits im Fitnesscenter	<input checked="" type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	psychischem Handicap, sowie mit einer Sinnesbeeinträchtigung
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 type="checkbox"/>	Betreuung	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut.*	*etwa 3-4 Mitarbeitende sind jeweils im Studio, immer jemand im gleichen Raum (evt. nicht auf Trainingsfläche, sondern an Rezeption → von da sieht man Trainingsfläche nicht.)
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstructoren <input type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	+ Praktikant_innen + mediz. Masseur
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	danach Folgetermine etwa alle 3 Monate (je nach Wunsch der Kund_innen)
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	Messungen: Fettmessung, Fitness-Check etc.
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer* <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	*bspw. Fitnessberatung für Wettkampf
Kurse			
<input checked="" type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input checked="" type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	10er- oder 20er-Abo kann man lösen. Man muss damit nicht jede Woche teilnehmen, auch Wochen überspringbar. → Man trägt sich in Liste ein.
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	