

«gofit – Fitness barrierefrei»


ROPE strength & athletic

Thunstrasse 8a
3005 Bern
031 352 03 81
info@ropefitness.ch
www.ropefitness.ch

Erhebungsdatum: 01.09.2017
Evaluierende Person: Darryl Ackermann

Infrastruktur

Fitnesscenter allgemein

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
Anreise			
<input checked="" type="checkbox"/>	Öffentlicher Verkehr	Niederflur Tram/Bus-Haltestelle in der Nähe	Tram- und Bushaltestelle „Bern, Helvetiaplatz“ 200m entfernt
<input checked="" type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	Direkt vor dem Fitnesscenter, gratis
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	
<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	Fitness im EG & UG (durch Warenlift erreichbar) Dusche nur über Treppen erreichbar
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Warenlift neben Eingang, mit diesem entweder ins EG oder UG fahren (Hilfe durch Personal nötig)
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen beschriftet	Textbeschriftung
<input checked="" type="checkbox"/>	Infos für Sehbehinderte	<input type="checkbox"/> Glasmarkierungen <input checked="" type="checkbox"/> Blindenhund erlaubt <input type="checkbox"/> Reliefbeschriftung Dusche/Garderobe/WC	Glasmarkierungen nicht nötig, da keine grossen Glasflächen
<p>Grösse: klein (ca. 40 Stationen) zusätzliche Dienstleistungen: -</p>			

Trainingsfläche & Kursraum

Bereich	Kriterium	Details	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Ausdauergeräte für Rollstuhlfahrende			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input 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	Rudergerät mit mobilem Sitz
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	Sitzvelo (Pedale fix)
<input checked="" type="checkbox"/> Gerätegestütztes Krafttraining			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Kraftgeräte	<input type="checkbox"/> mobile Sitze <input type="checkbox"/> Zugänglichkeit (genügend Platz rund um die Geräte) <input type="checkbox"/> Kinesis	Sitze höhenverstellbar, Steckgewichte Zwischen Geräten teilweise etwas eng
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	UG und EG, Training direkt im Rollstuhl möglich
<input checked="" type="checkbox"/> Koordinationsbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
<input checked="" type="checkbox"/>	Zugang zu Kleinmaterial	Max. 1.1 m hoch platziert	EG und teilweise UG; Matten, Gewichte, Gymbälle, Medizinbälle, Bänder, Bälle, Sypoba...
<input checked="" type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	UG
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper
<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich			Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
EG und UG: Kurz- & Langhanteln, grosse Auswahl an Gewichten, Multipress, Trainingsbänke			
<input checked="" type="checkbox"/> Kursraum			Zugang: <input type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input checked="" type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen
UG: Spiegel bodentief			
Zusatzinformationen			
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingspläne	Auf max. 1.1 m.	Papierform etwas höher als 1.10m
<input type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Angabe der einzustellenden Sitzhöhe und des Gewichts Geschwindigkeit und Wiederholungen vorgegeben

Sanitäranlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input type="checkbox"/>	Rollstuhl-gerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		
<input type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhl-gerechtes WC	Nicht nach SIA Norm, aber stufenloser Zugang, Raumtiefe möglichst 1.70 m, Türbreite min. 70 cm.		Im EG Raum 120 x 90 cm Relativ eng Türbreite 70 cm Keine Haltegriffe
<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 Duschkoje / Duschplatz	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschstuhl		Zwischen EG und UG Nur über Treppe erreichbar Keine Haltegriffe Brause abnehmbar, aber nicht höhenverstellbar Kein Klappsitz/Duschstuhl
<input checked="" 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)		Im UG Schlösser der Garderobenschränke auf ca. 1.30m Spiegel ab Höhe von 1.30m Bänke: 30 x 350 x 40cm

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	Fitness Guide, 3 Sterne
<input checked="" type="checkbox"/>	Preis	<input checked="" type="checkbox"/> IV-Vergünstigung <input checked="" type="checkbox"/> individuelle Abo-Lösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	20% IV-Vergünstigung: Jahresabos: ROPE Gym (1'036.-) für Open Gym ROPE Classic (1'296.-) für Movement, Athletic, Open Gym ROPE Premium (1'796.-) Open Gym, inkl. Gruppenkursen
<input type="checkbox"/>	Kunden mit Handicap trainieren bereits im Fitnesscenter	<input type="checkbox"/> mit geistiger Behinderung <input type="checkbox"/> mit Körperbehinderung <input type="checkbox"/> mit Sinnesbehinderung <input type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	
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	
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Probetraining mit Gesundheitsanamnese, danach Einführung falls Interesse an Abo
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input checked="" type="checkbox"/> Arztzeugnis	gegen Aufpreis Körperanalyse
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Personal Trainer <input type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson	
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	Beim ROPE Premium-Abo inbegriffen
Ernährungsberatung			
<input checked="" type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			