

«gofit – Fitness barrierefrei»

Derksen Physiotherapie und medizinische Trainingstherapie

Reitbahnstrasse 21

9400 Rorschach

071 841 99 92

w.derksen@bluewin.ch

www.physio-derksen.ch

Erhebungsdatum: 02.09.2019

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 „Rorschach, Trischlistrasse“ oder „Rorschach, Bodan“ in 240 m Entfernung, Bahnhof „Rorschach Stadt“ in 380 m Entfernung
<input type="checkbox"/>	Parkplatz	Rollstuhlparkplatz vorhanden 	vor dem Center 4 normale Parkplätze
<input type="checkbox"/>	Türöffnungssystem	selbständig passierbare Tür, Chipkartenleser auf max. 1.1 m	Haustüre beim Vordereingang (Es hat zwei Eingänge.) nach innen zu öffnen, nächste Tür nach aussen zu öffnen, dann Lift-Türe nach aussen zu öffnen (alter Lift) Hintereingang: Zugang zu Lift über zwei 2.5 cm hohe Absätze und ein 5 cm hoher Absatz
<input type="checkbox"/>	Durchgänge Stufen- und Schwellenlos	Türbreite min. 0.8 m, Absätze max. 2.5 cm, mit Rampe (max. 12% Neigung) oder Lift	Wenn in Trainingsraum angelangt, alles ohne Absätze erreichbar. Bei Hintertüre im Erdgeschoss hat es Absätze (siehe oben) und bei Eingang zu Fitnesscenter im 1. Obergeschoss hat es Stufen (siehe unten). Einige niedrige Durchgänge im 1. OG (etwa 170 cm) → aufpassen, dass man Kopf nicht anstösst
<input checked="" type="checkbox"/>	Fitness Eingang	<input type="checkbox"/> ebenerdig <input checked="" type="checkbox"/> Treppen <input checked="" type="checkbox"/> Lift	Erdgeschoss (siehe oben) → Lift (69 cm breite Türe, Raumlänge 90 cm) oder Treppen ins 1. OG → zu Behandlungsräumen keine Stufen, zu Trainingsfläche vier 16 cm hohe Stufen und ein 5 cm hoher Absatz
Zusatzinformationen			
<input type="checkbox"/>	Beschriftung	Alle Räume sind mit Piktogrammen 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	*Sollte ersichtlich sein, dass es ein Blindenhund ist.

Grösse: klein, ca. 35 Stationen

Freundliches Personal, offen für Menschen mit und ohne Handicap, mit Voraussetzung, dass sie motiviert sind
 zusätzliche Dienstleistungen: Physiotherapie, Massage/ Untersuchung

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 checked="" type="checkbox"/>	Kranking / Handkurbel	<input type="checkbox"/> mobiler Sitz <input type="checkbox"/> parallel fahrbar <input checked="" type="checkbox"/> rückwärts fahrbar	
<input type="checkbox"/>	Adaptive Rowing	Rudergerät mit fixiertem Sitz	1 Rudergerät ohne fixiertem Sitz
<input type="checkbox"/>	Fahrrad	Mit verstellbaren Pedalen	2 normale Fahrräder ohne verstellbarem Sitz
Alle Ausdauergeräte mit taktil erfassbaren Tasten, ausserdem zur Verfügung: 1 Laufband (mit Not-Stopp, der das Kraftgerät abstellt, wenn benutzt), 3 Crosstrainer			
<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 checked="" type="checkbox"/> Kinesis	*grosszügiger Durchgang zwischen den Geräten, manche Geräte stehen nahe beieinander (30-70 cm), etwa 7 Geräte haben nebenan viel Platz (mindestens 70 cm)
<input checked="" type="checkbox"/>	Kabelzug	Erreichbar auf max. 1.1 m	3 Stück (davon 2 mit Kabeln von beiden Seiten, links und rechts); Training direkt im Rollstuhl möglich, sie sind höhenverstellbar (10-200 cm)
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, Gymbälle, Hanteln, Bälle, sypoba, Bänder, Rollen, Sypoba, Gewichte, Trampolin (Einiges von diesem Kleinmaterial ist schwierig erreichbar: in Boxen am Boden)
<input type="checkbox"/>	TRX	Schlingentraining	
<input type="checkbox"/>	Sprossenwand		
<input checked="" type="checkbox"/>	Erhöhte Bank/ Liege	Für Stretching und anderes	Aerobic Stepper

<input checked="" type="checkbox"/> Freihantelbereich (klein)		Zugang: <input checked="" type="checkbox"/> ebenerdig <input type="checkbox"/> Rampe <input type="checkbox"/> Lift <input type="checkbox"/> Treppen	
Wenige Hanteln, Langhanteln, Multipress (nicht geführt)			
<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.	Elektronisch (auf Chipkarte und Computer gespeichert) und in Papierform möglich, wenn erwünscht
<input checked="" type="checkbox"/>	Chipkartensystem	Trainingseinstellungen werden automatisch gemessen und angezeigt (Gewicht, Geschwindigkeit und Wiederholungen).	Gewicht stellt sich automatisch ein, Trainingsdaten werden gespeichert.

Sanitäranlagen

Bereich	Kriterium	Details	Bild	Bemerkungen
<input type="checkbox"/>	Rollstuhlgerechtes WC	SIA Norm: min. 1.80 x 1.65 m, Türbreite min. 80 cm, beidseitige Haltegriffe, unterfahrbares Waschbecken.		
<input checked="" type="checkbox"/>	Bedingt rollstuhlgerechtes 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: 62 cm • Raumbreite: ca. 220 cm • keine Haltegriffe • kleines Waschbecken (grundsätzlich unterfahrbar, jedoch Abflussrohr kommt darunter in der Mitte heraus)

<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 Duschkabine / Duschkabine	SIA Norm: stufenloser Zugang, vorzugsweise in Raumecke beim Eingang, höhenverstellbare Brause. <input type="checkbox"/> Klappsitz <input type="checkbox"/> Duschkabine		Detailinfo, 2 Duschräume: <ul style="list-style-type: none"> • Türbreite zu Räumen: 70 cm, stufenloser Zugang, Notrufknopf unter Lichtschalter (112 cm hoch) • Breite der Öffnung zu Duschkabine: 72 cm, mit 17 cm hoher Stufe zu Kabine • keine Haltegriffe, kein Klappsitz, • höhenverstellbare Brause (mind. 140 cm hoch) • Stuhl (in einem Raum auch Liege)
<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)	Höhe des Spiegels: ab 30 cm vom Boden, taktill benutzbares Schliessfachsystem Sitzbänke (B: 33 cm, L: 200 cm, H: 46 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"/>	Qualitäts-label	<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 checked="" type="checkbox"/> individuelle Abolösungen <input type="checkbox"/> Hilfe bei Suche nach Unterstützungsbeiträgen	*auf Anfrage vielleicht IV-Vergünstigung (Studierende und Arbeitslose bereits vergünstigtes Abo) Ratenzahlung möglich, mögliche Abos: 3 Monate, 6 Monate, 1 Jahr, Abo mit Time-stop
<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 checked="" type="checkbox"/> mit psychischer Behinderung	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Person mit Schizophrenie (früher) - zahlreiche Personen mit verschiedenen körperlichen Beeinträchtigungen
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.	Personen mit Rollstuhl können unterstützt werden beim Treppensteigen oder können im Rollstuhl nach oben gehoben werden.

<input type="checkbox"/>	Betreuung*	Die Trainingsfläche ist während der Öffnungszeiten immer von qualifizierten Mitarbeitern betreut	*immer 1 Person in Nähe, manchmal nicht in Sichtweite (z.B. bei Rezeption, die 20 m weit weg ist)
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitarbeiter	<input checked="" type="checkbox"/> Fitnessinstruktoren <input checked="" type="checkbox"/> EFZ (Lehrlinge) <input type="checkbox"/> Physiotherapeuten <input checked="" type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	+ administrative Mitarbeiterin
Training			
<input checked="" type="checkbox"/>	Einführung/ Trainingsplanung	Im Abo enthalten	Weitere Trainingskontrolle: normalerweise nach 3 Monaten oder auf Anfrage
<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitscheck	<input checked="" type="checkbox"/> Selbsterklärung/ Gesundheitsblatt <input checked="" type="checkbox"/> Messungen <input type="checkbox"/> Arztzeugnis	Physiotherapeutischer Untersuch, MediMouse-Untersuch
<input checked="" type="checkbox"/>	Trainingsbegleitung	<input type="checkbox"/> Personal Trainer <input checked="" type="checkbox"/> Medizinische Trainingstherapie <input checked="" type="checkbox"/> gratis Begleitperson* <input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapie	* Begleitperson gratis, wenn sie nicht trainiert. Wenn Begleitperson auch trainieren möchte, vergünstigte Mischrechnung vielleicht möglich.
Kurse			
<input type="checkbox"/>	Kurse sind offen für alle	<input type="checkbox"/> im Abo enthalten <input type="checkbox"/> spezifische Kurse für Menschen mit Handicap	Keine Kurse
Ernährungsberatung			
<input type="checkbox"/>	Ernährungsberatung	<input type="checkbox"/> Erfahrung mit Menschen mit Handicap	
Zusatzinformationen			