

Hygienekonzept Rückenfitness-Zentrum Andrea Jäger

1) Allgemeine Handlungsanweisungen

a. Selbstverpflichtung der Unternehmen und der Kunden

- Wiederaufnahme Betrieb nur für Studios mit Mitarbeitern (keine unbetreuten Öffnungszeiten), Grund: Mitarbeiter müssen Einhaltung Schutzmaßnahmen überwachen (Betreuungsschlüssel, Einsehbarkeit nach DIN 33961/EN 17229)
- Dokumentation der Kontaktdaten und der Nutzungszeiten der Kunden

b. Zugang

- Die Anzahl der Zutritt zum Studio wird begrenzt und so geregelt, dass nicht mehr Kunden in das Studio gelangen, als Plätze in den Kursräumen und Geräte nach den folgenden Regeln nutzbar sind. Pro 10m² / 1 Mitglied/ Kunde
- Besondere Berücksichtigung von Risikogruppen
Aufklärung hierüber (s.: Robert Koch-Institut. (23.03.2020). Informationen und Hilfestellungen für Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf. Zugriff am 02.04.2020. Verfügbar unter https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html);
- ACHTUNG: Auch für Mitarbeiter beachten!

c. Hinweise/Informationen zum Verhalten

(Aushänge, Website, Newsletter,...)

- Maximal 2 Personen gleichzeitig im Sanitärbereich
- Hinweise zum Hände waschen an den Waschbecken (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA], o. J.)
- Hinweise für Kunden zum Verhalten beim Training (allg. Hygienehinweise: BZgA, 2020)
- Nießetikette
- Abstandsregelungen
- Handdesinfektion - Kundinnen und Kunden müssen sich nach Betreten des Fitnessstudios die Hände waschen und/oder desinfizieren
- keine Begrüßung durch Hände schütteln
- Die Nutzung der Duschen sowie Schwimmbecken, Saunen und Solarien etc. ist bis auf Weiteres untersagt. Massagen sind nach den gesonderten Maßgaben dieser Anlage zulässig.
- Beschäftigte müssen in allen Räumlichkeiten – soweit keine medizinischen Gründe entgegenstehen - eine Mund-Nase-Bedeckung tragen. Trainerinnen und Trainer bzw. Kursleiterinnen und Kursleiter können – sofern dies zur Ausübung ihrer Tätigkeit erforderlich ist – unter Wahrung der Abstandsregeln auf eine Mund-Nase-Bedeckung verzichten.
- Umkleiden sind ausschließlich zur Verwahrung der privaten Gegenstände der Kundinnen und Kunden in den Spinden zu öffnen.
- Kundenkontaktdaten, sowie Zeitpunkt des Betretens und Verlassens des Fitnessstudios bzw. der Geschäftsräume sowie die Teilnahme an bestimmten Kursen, sind nach Einholen des Einverständnisses zur Ermöglichung einer Kontaktpersonennachverfolgung zu dokumentieren. Gästen, die nicht zur Einhaltung der nachfolgenden Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.

d. Möglichkeit der Schließung von Bereichen

- Umkleiden/Duschen ⇒ Kontaktreduktion (WICHTIG: Hinweis an Kunden durchgeben)
- Wellnessbereich (z. B. Sauna, Solarium)

e. Maßnahmen zur Reduktion des Infektionsrisikos bei Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes – Bereich Gruppenfitness

- Kurse dürfen nur dann angeboten werden, wenn die Frischluftzufuhr gewährleistet ist.
- Der Kursplan muss ggf. hinsichtlich Zeiten und Angeboten angepasst werden.
- Das Ausüben von Sportarten mit unvermeidbarem Körperkontakt ist unzulässig. Ebenso unzulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining (Indoor-Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining).
- Niedrig intensive Kurse können angeboten werden, z. B. Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po, Pilates, sanftes Yoga, Stretching usw.
- Der Kursraum muss sowohl in den Pausenzeiten, als auch mind. 1 x während der Dauer des Kurses, gelüftet werden.
- Bei Kursen ist der Zugang zum Kursraum so zu regeln, dass für jeden Kunden ein Mindestabstand von 2 m in alle Richtungen gegeben ist.
- Die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs wird begrenzt: Für jeden Teilnehmer müssen 7 qm zur Verfügung stehen .
- Die Trainingsfläche, je Teilnehmer 10qm muss auf dem Kursraumboden, z. B. durch Klebeband, markiert werden. Während der Dauer des Kurses darf diese Markierung nicht überschritten werden.
- Der Aktionsradius des Trainers muss z. B. durch Klebeband am Boden sichtbar eingegrenzt werden.
- Equipment - Sportequipment, wie Therabänder, Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, dürfen den Kunden nicht zur Verfügung gestellt werden. Die Teilnehmer müssen ihre eigene Trainingsmatte mitbringen.
- Jeder Teilnehmer muss ein großes (Sauna-/Bade-)Handtuch zum Training mitbringen.
- Bei der Verwendung von Kleingeräten müssen diese nach Gebrauch vom Personal desinfiziert werden.
- Nach Kursende darf es zu keinen Ansammlungen kommen, d. h. die Teilnehmer sind angehalten, das Studio/den Bereich zügig zu verlassen. Dies wird durch das Personal überwacht.
- Nach jedem Kurs muss der Kursraum gereinigt werden.
- Vor und im Kursraum sind Desinfektionsmittel und Papiertücher bereitzustellen.
- Beschäftigte müssen in allen Räumlichkeiten – soweit keine medizinischen Gründe entgegenstehen - eine Mund-Nase-Bedeckung tragen. Trainerinnen und Trainer bzw. Kursleiterinnen und Kursleiter können – sofern dies zur Ausübung ihrer Tätigkeit erforderlich ist – unter Wahrung der Abstandsregeln auf eine Mund-Nase-Bedeckung verzichten.
- Über Geräteanordnungen und Bewegungsflächen ist eine Raumskizze zu erstellen, aus der sich die Abstände erkennen lassen. Diese ist vor Ort vorzuhalten.
- Das gastronomische Angebot ist nur unter den diesbezüglichen Maßgaben dieser Anlage zulässig. Selbstbedienung der Kundinnen und Kunden an offenen Getränkependern bleibt bis auf Weiteres unzulässig. Flaschenabgabe ist zulässig.

f. Maßnahmen zur Reduktion des Infektionsrisikos bei Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes – Bereich Ausdauer-/ Krafttraining

- Training an Geräten als Einzelperson, keine Trainingsgruppen
- Der Zutritt zum Studio ist so zu regeln, dass nicht mehr Kunden in das Studio gelangen, als Plätze in den Kursräumen und Geräte nach den folgenden Regeln nutzbar sind. Ersatzweise ist als Maßstab pro 10 qm Fläche im Fitnessstudio nicht mehr als 1 Kundin/Kunde zuzulassen.
- Fitnessgeräte sind so anzuordnen bzw. entsprechend abzusperren, dass der Mindestabstand 1,5 Meter zwischen den Trainierenden auch während der Bewegungsausführung gesichert werden kann.

g. Reinigung/Desinfektion

- Verpflichtung der Kunden zur Desinfektion des Trainingsgerätes nach jeder Nutzung (alle Kontaktflächen!)
- Regelmäßige Desinfektion Geräte (Griffe, Sitze,...) durch Personal (dokumentieren!)
- Aushang zur richtigen Anwendung der Desinfektionsmittel

h. Reinigungsmittel

- In Sanitärräumen sind Händedesinfektionsmittel, Flüssigseife und Einmalhandtücher zur Verfügung zu stellen. Sanitärräume sind in kurzen Intervallen (mind. zweimal täglich) zu reinigen
- am Eingang UND auf der Trainingsfläche Desinfektionsmittelspender für Hände und Oberflächen
- Abfälle müssen in kurzen Intervallen (mind. zweimal täglich) und sicher entfernt werden.
- Die Mitarbeitenden werden in die vorgenannten Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln (inkl. allg. Regeln des Infektionsschutzes wie „Niesetikette“ etc.) eingewiesen. Kundinnen und Kunden werden durch Hinweisschilder, Aushänge usw. über die einzuhaltenden Regeln informiert

i. „bauliche“ Maßnahmen

- Plexiglasschutz am Empfang (BGHW, 2020a)
- Sicherstellung einer angemessenen Lüftung