

Muster-Hygienekonzept

Handlungsanweisungen für Fitnessstudios hinsichtlich Hygiene/Distanz zur Vermeidung von Corona-Infektionen. Hierbei handelt es sich um ein Beispielkonzept und dieses muss ggf. an die Vorgaben des Bundeslandes angepasst werden. Sofern Sie verpflichtet sind, ein Konzept bei der für Sie zuständigen Behörde einzureichen, prüfen Sie unbedingt vorab die für Ihr Bundesland geltenden Vorgaben.

Stand: Februar 2021

a. Selbstverpflichtung der Unternehmen und der Kundinnen und Kunden

- Wiederaufnahme des Betriebes nur für Studios mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern (keine nicht betreuten Öffnungszeiten), Grund: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen die Einhaltung der Schutzmaßnahmen überwachen (Betreuungsschlüssel, Einsehbarkeit nach DIN 33961/DIN EN 17229).
- Dokumentation der Kontaktdaten und der Nutzungszeiten der Kundinnen und Kunden (Nachvollziehbarkeit für mind. 21 Tage muss sichergestellt sein).

b. Zugang

- Die Anzahl der Zutritte zum Studio wird begrenzt und so geregelt, dass nicht mehr Kundinnen und Kunden in das Studio gelangen, als Geräte und Plätze in den Kursräumen nach den folgenden Regeln nutzbar sind. Ersatzweise wird als Maßstab pro zehn Quadratmeter Fläche (kann in verschiedenen Bundesländern abweichen) im Fitnessstudio nicht mehr als eine Kundin bzw. ein Kunde zugelassen.
- Möglichst Online-Darstellung der Auslastung und Online-Buchung von Trainingslots, um Warteschlangen zu vermeiden.
- Möglichst keine Nutzung durch Nichtmitglieder (Tageskarten), falls doch, muss die Nachvollziehbarkeit der Kontaktdaten für mind. 21 Tage sichergestellt sein.
- Kundinnen und Kunden sollen allein zu den vereinbarten Zeiten ins Studio kommen, möglichst auch nicht mit Kindern (bei Begleitung durch Kinder trägt das Mitglied die Verantwortung für die Einhaltung der Regelungen auch durch das Kind und ist für die dauerhafte Beaufsichtigung verantwortlich).
- 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 12.01.2021. Verfügbar unter https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html).
- Verpflichtungserklärung der Kundinnen und Kunden zu: Kenntnis und Verständnis der Regelungen, die bei der Nutzung der Anlage befolgt werden müssen; Kenntnis der Risiken der Nutzung und der eigenen Rolle mit Blick auf die Risikominimierung; Erklärung, dass keine Symptome vorliegen oder kein Krankheitsgefühl vorhanden ist; Erklärung, dass kein Kontakt zu einer positiv getesteten Person bestand.
- ACHTUNG: Auch für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beachten!

c. Hinweise/Informationen zum Verhalten

(Aushänge, Website, Newsletter,...)

- Keine Nutzung bei Symptomen oder allgemeinem Krankheitsgefühl.
- Hinweis auf mindestens zwei Meter Abstand auf der Trainingsfläche, ebenso im Außenbereich, auf dem Parkplatz etc.
- Handdesinfektion – Kundinnen und Kunden müssen sich beim Betreten des Fitnessstudios die Hände waschen und/oder desinfizieren.
- Keine Begrüßung durch Händeschütteln.
- Hinweise zur richtigen Handhygiene an den Waschbecken (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA], o. J.).
- Hinweise für Kundinnen und Kunden zum Verhalten beim Training (allg. Hygienehinweise: BZgA, 2020).
- Beachtung der Husten- und Nies-Etikette.
- Maximal zwei Personen gleichzeitig im Sanitärbereich, dort dauerhaft lüften (sofern möglich).
- Beschäftigte müssen in allen Räumlichkeiten – soweit keine medizinischen Gründe entgegenstehen – eine Mund-Nasen-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-Nasen-Bedeckung verzichten (Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung durch Kundinnen und Kunden je nach gültiger Länderverordnung).
- Umkleiden sind ausschließlich zur Verwahrung der privaten Gegenstände der Kundinnen und Kunden in den Spinden zu öffnen, auch dort sind Abstandsregelungen einzuhalten.

d. Mitarbeiter/-innen(-schulung)

- Beschäftigte müssen in allen Räumlichkeiten eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen (jeweils gültige Länderverordnungen beachten!).
- Vor Wiedereröffnung umfassende Einarbeitung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Sicherstellung, dass diese mit allen Maßnahmen vertraut sind.
- Klare Handlungsanweisungen, insbes. zu Kundinnen und Kunden mit Symptomen und Kundinnen und Kunden, die gegen Regelungen verstoßen.
- Schulung im Umgang mit Kundinnen und Kunden (Konfliktmanagement/Deeskalation).
- Klare Diensteinteilung (feste Schichtbesetzungen, Pausenregelungen).
- Aufbewahren der Dienstpläne zur Kontaktnachverfolgung.
- Bereitstellung Schutzausrüstung (Masken sowie auch Desinfektionsmittel) durch Arbeitgeber.

e. Möglichkeit der Schließung von Bereichen

- Umkleiden/Duschen: Schließung oder Kontaktreduktion (WICHTIG: Hinweis an Kundinnen und Kunden durchgeben) (jeweils gültige Länderverordnungen beachten!).
- Wellnessbereich (z. B. Sauna, Solarium).
- Das gastronomische Angebot ist nur unter den diesbezüglichen Maßgaben dieser Anlage zulässig. Selbstbedienung der Kundinnen und Kunden an offenen Getränkespendern bleibt bis auf Weiteres unzulässig. Flaschenabgabe ist zulässig, besser jedoch Bitte an die Kundinnen und Kunden richten, eigene Getränke mitzubringen.

f. 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 Angebot 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).
- Niedrigintensive 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. einmal während der Dauer des Kurses gelüftet werden.
- Bei Kursen ist der Zugang zum Kursraum so zu regeln, dass für jede Kundin und jeden Kunden ein Mindestabstand von zwei Metern in alle Richtungen gegeben ist (kann in verschiedenen Bundesländern abweichen).
- Die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs wird begrenzt: Für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer müssen zehn Quadratmeter zur Verfügung stehen (kann in verschiedenen Bundesländern abweichen).
- Die Trainingsfläche, je Teilnehmerin bzw. Teilnehmer zehn Quadratmeter (kann in verschiedenen Bundesländern abweichen), muss auf dem Kursraumboden, z. B. durch Klebeband, markiert werden. Während der Dauer des Kurses darf der markierte Bereich nicht verlassen werden.
- Der Aktionsradius der Trainerin bzw. des Trainers muss z. B. durch Klebeband auf dem Boden sichtbar eingegrenzt werden.
- Die Lautstärke der Musik sollte begrenzt werden, um lautes Sprechen/Schreien zu vermeiden.
- Keine taktilen Hilfestellungen.
- Equipment – Sportequipment, wie Thera-Bänder[®], Matten etc., dessen Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, darf den Kundinnen und Kunden nicht zur Verfügung gestellt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen ihre eigenen z.B. Trainingsmatten mitbringen.
- Jede Teilnehmerin und 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 keiner Ansammlung von Mitgliedern kommen, d. h. die Teilnehmerinnen und 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 dem und im Kursraum sind Desinfektionsmittel und Papiertücher bereitzustellen.

g. 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 Kundinnen und Kunden in das Studio gelangen, als Plätze in den Kursräumen und Geräte nach den folgenden Regeln nutzbar sind. Ersatzweise ist als Maßstab pro zehn Quadratmeter Fläche im Fitnessstudio nicht mehr als eine Kundin bzw. ein Kunde zuzulassen (kann in verschiedenen Bundesländern abweichen).
- Fitnessgeräte sind so anzuordnen bzw. entsprechend abzusperren, dass der Mindestabstand von zwei Metern zwischen den Trainierenden auch während der Bewegungsausführung gesichert werden kann.
- Keine taktilen Hilfestellungen beim Training.
- Über Geräteanordnungen und Bewegungsflächen ist eine Raumskizze zu erstellen, aus der sich die Abstände erkennen lassen. Diese ist vor Ort vorzuhalten.

h. Reinigung/Desinfektion

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

i. Reinigungsmittel

- In Sanitärräumen sind Handdesinfektionsmittel, 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 (viruzid!, s.: Eggers, Geisel, Suchomel, Schwebke & Rabenau, 2020).
- Abfälle müssen in kurzen Intervallen (mind. zweimal täglich) und sicher entfernt werden.
- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden in die vorgenannten Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln (inkl. allg. Regeln des Infektionsschutzes wie Nies-Etikette etc.) eingewiesen. Kundinnen und Kunden werden durch Hinweisschilder, Aushänge usw. über die einzuhaltenden Regeln informiert (zudem Verpflichtungserklärung, siehe b.)

j. Bauliche Maßnahmen

- Plexiglasschutz am Empfang (BGHW, 2020a).
- Sicherstellung einer angemessenen Lüftung (Empfehlung Umweltbundesamt (2020): Luftwechselzahlen von fünf pro Stunde oder höher).
- Sollte eine raumlufttechnische Anlage nur umwälzen, aber keine Frischluft zuführen, ist auf korrekt gewartete Filter zu achten, regelmäßiges Lüften mit Frischluft.