



## Hinweisblatt des Fachdienstes Gesundheit zu Hygienemaßnahmen in Fitnessstudios

Die hier enthaltenen Hinweise zur Hygiene sind Vorschläge, die keine anderweitigen Vorschriften anderer Behörden und Institutionen ersetzen und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

- Niemals krank zum Sport!
- Dokumentation von allen anwesenden Personen und Kund\*innen der Einrichtung (Vor- und Familienname, vollständige Anschrift, Telefonnummer, Betreten und Verlassen des Studios, Teilnahme an Kursen). Die Listen sind für mindestens vier Wochen aufzubewahren und dem Gesundheitsamt auf Verlangen vollständig auszuhändigen. Nach spätestens zwei Monaten sind die Daten zu vernichten.
- Personen mit Symptomen einer COVID-19 Erkrankung oder jeglichen Erkältungssymptomen sind auszuschließen! Das gilt nicht für Symptome, die auf einer ärztlich bescheinigten chronischen Erkrankung, wie Heuschnupfen oder anderen Allergien etc., beruhen.
- Abfrage der anwesenden Personen, ob sie in den letzten 14 Tagen aus dem Ausland zurückgekehrt sind, wissentlich Kontakt zu aus dem Ausland zurückgekehrten oder Sars-CoV-2 infizierten Personen hatten. Personen sind auszuschließen, soweit sie eine der Fragen mit ja beantworten.
- Kund\*innen sollten über die zusätzlichen Hygienemaßnahmen und Verhaltensregeln des Studios informiert werden, z.B. durch ein Rundschreiben an alle Mitglieder und durch Aushänge im Eingangs-, Umkleide- und Sportbereich. Bei Verstößen gegen die Hygienemaßnahmen und Verhaltensregeln sollte vom Hausrecht gebrauch gemacht werden.
- Kund\*innen sollten nur nach Terminvereinbarung im Fitnessstudio erscheinen (kein „Walk-in-Training“). Bei der telefonischen oder elektronischen Terminvereinbarung kann der Kontakt zu potentiell infizierten Personen und mögliche COVID-19 Symptome abgefragt werden. Des Weiteren sollte darauf hingewiesen werden, dass Kund\*innen nur trainieren können, wenn sie mit der Dokumentation und eventuellen Weitergabe ihrer Kontaktdaten einverstanden sind.
- Die Terminvergabe sollte die maximale Anzahl von Kund\*innen im Studio und die zusätzlichen Reinigungszeiten berücksichtigen.
- Wenn möglich sollte der Ein- und Auslass zu Studio und Räumen getrennt erfolgen.
- Kund\*innen sollten nach dem Betreten und vor dem Verlassen der Anlage die Hände reinigen.

- Wartebereiche, Sitzbereiche oder Kinderspielecken müssen geschlossen werden.
- Bei Servicetresen sollte ein Plexiglasschild für zusätzlichen Schutz sorgen.
- Bargeldlose Zahlung sollte bevorzugt werden!
- Die Ausgabe von Getränken sollte reduziert werden und muss unter Beachtung der Vorschriften für Gastronomie erfolgen. Die Selbstbedienung von Kund\*innen, z.B. an Getränkependern etc., ist nicht zulässig.
- Wenn möglich regelmäßiges Lüften aller Räume (selbst bei ungünstiger Witterung)! Bei raumlufttechnischen Anlagen sollte der Luftumsatz erhöht werden.
- Der Mindestabstand von 1,5 m zwischen Personen muss eingehalten werden. In Bereichen, in denen die Einhaltung der Mindestabstandsregel (mind. 1,5 m) erschwert ist, muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden.
- Beschäftigte sollten in allen Räumlichkeiten eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen. Diese muss bei Durchfeuchtung gewechselt werden. Wiederverwendbare Mund-Nasen-Bedeckungen müssen vor der nächsten Benutzung bei mindestens 60 °C gewaschen werden. Bei Wahrung der Abstandsregeln und während der Ausübung ihrer Tätigkeit können Trainer\*innen und Kursleiter\*innen die Maske ablegen.
- Die Nutzung der Umkleiden ist auf ein Minimum zu reduzieren. Die Abstandsregeln müssen in der Umkleidekabine gewährleistet werden, z. B. Kontrolle der maximalen Anzahl von Kund\*innen in der Umkleide und Einschränkung bei der Vergabe von Spinden. Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung sollte in Erwägung gezogen werden. Spinde sollten nach Nutzung gereinigt werden.
- Kund\*innen müssen eigene große Handtücher mitbringen (bei mindestens 60 °C waschbar).
- Generell sollten beim Sport hochintensive Belastungen vermieden werden oder nur im Außenbereich stattfinden. Es ist auch möglich bei hochintensiven Belastungen den Abstand zwischen den Trainierenden zu erweitern.
- COVID-19 Risikogruppen sollten alternative Leistungen (z. B. Online Training, Trainingspläne, eigene Trainingszeiten) angeboten werden.
- Trainingsgeräte, deren Kontaktflächen schwer zu reinigen sind, z.B. Therabänder, sollten nicht benutzt werden.
- **Bei Kursangeboten:**
  - Bevorzugt sollten ärztlich verordnete und keine Freizeitkurse angeboten werden.
  - Kurse mit hoher Belastung (z.B. Zumba, Spinning, Tabata/HIIT) sollten nicht angeboten werden.
  - Zwischen Teilnehmenden sollte mindestens 2 m Abstand in alle Richtungen gewährleistet sein, z.B. durch Markierungen oder Absperrungen. Ggf. sollte die Anzahl der Teilnehmenden reduziert werden.
  - Kein Partnertraining.
- **Bei Gerätetraining:**

- Die Anzahl der Nutzer der Anlage ist zu beschränken!
- Es ist ausschließlich Einzeltraining gestattet. Der Mindestabstand von 1,5 m zwischen trainierenden Personen sollte immer gewährleistet werden!
- Ausdauergeräte sollte nicht direkt gegenüber und mindestens 2 m voneinander entfernt gestellt werden.
- Die Mund-Nasen-Bedeckung sollte immer getragen werden außer beim Ausdauersport.
- Reinigungsmittel oder Desinfektionstücher sollten neben den Geräten aufgestellt werden. Nach jedem Wechsel sollten die Geräte desinfiziert werden.
- Private Trainingshandschuhe sollten nicht getragen werden.
- Trainingsmatten müssen zwischen dem Kundenwechsel vom Personal gereinigt werden.
- Hygiene immer und überall ermöglichen!
  - Anfallende Wäsche muss bei mindestens 60°C Grad gewaschen und vollständig getrocknet werden.
  - Hautschonende Flüssigseife und Einmalhandtücher sollten immer zur Verfügung stehen. Dies sollte mehrmals täglich kontrolliert werden.
  - Anleitungen zur richtigen Hygiene können von der BZgA zur Verfügung gestellt werden und sollten in Sanitäreinrichtungen aushängen.
  - Ausreichende Reinigung und Hygiene wie im Hygieneplan vorgeschrieben sollte umgesetzt werden. Reinigungssequenzen in Sanitäreinrichtungen, Gemeinschaftsräumen und von Kontaktflächen wie Handläufen, Türklinken, Schaltern und Griffflächen sind gegebenenfalls zu verkürzen.
  - Bereitstellung von verschließbaren, mit Fußtaster bedienbaren und mit Beuteln ausgestatteten Mülleimern.
- **Für Mitarbeitende:**
  - Eine umfassende Kommunikation aller Präventions- und Arbeitsschutzmaßnahmen mit den Mitarbeitenden! Information über SARS-CoV-2 Infektionen, Infektionswege, Infektionsschutz etc. sollte an die Mitarbeiter\*innen vermittelt werden.
  - Der Mindestabstand sollte auch in den Pausen beachtet werden. In kleinen Pausenräumen sollte der Aufenthalt von mehreren Mitarbeiter\*innen vermieden werden.
  - Bei Schichtplänen sollten möglichst immer die gleichen Mitarbeitenden eingeteilt werden.
  - Markierung von Schutzabständen an Orten mit wahrscheinlichen Personenansammlungen (Zeiterfassung, Materialausgaben, Aufzüge etc.)
  - Die Oberbekleidung des Personals sollte bei mindestens 60°C waschbar sein, nur in der Einrichtung getragen werden und ist regelmäßig zu wechseln und zu waschen.
  - Besprechungen oder Schulungen von Mitarbeiter\*innen sind auf ein Minimum zu reduzieren. Telefon- und Videokonferenzen könnten alternativ genutzt werden.

- Klare Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten und eine gute Kommunikation sind erforderlich, um alle notwendigen Maßnahmen ohne Zeitverlust umsetzen zu können. (z. B. Benennung eines Hygienebeauftragten für die Aktualisierung und Umsetzung des Hygieneplans).

#### Weiterführende Hinweise:

- [www.gesundheit-braucht-fitness.de](http://www.gesundheit-braucht-fitness.de)
- [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-UEbergangsregeln\\_Fitness-Gesundheitsport\\_Fitnessstudios\\_20200512.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-UEbergangsregeln_Fitness-Gesundheitsport_Fitnessstudios_20200512.pdf)
- [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)
- [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Reinigung\\_Desinfektion.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Reinigung_Desinfektion.html)
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>
- <https://verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de/hygiene/krankenhaushygiene-allgemeine-hygiene/rahmenhygieneplaene/>

#### Quellen

- SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales
- „Hygiene- und Infektionsschutzstandards“ zur CoronaSchVO NRW (Stand: 19.05.2020)
- Konzept zur Wiederöffnung von Fitnessstudios nach dem Höhepunkt der COVID-19-Pandemie von Andrea Dietlmeier, Angela Lindfeld, Stephan Geisler, Roger Everett, Martin Schönfelder, Henning Wackerhage (Stand: 28.04.2020)

Stand vom 25.05.2020