VBG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Branchenspezifische Handlungshilfe

SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard –
Empfehlungen für die Branche Fitness-und Sportstudios

Aktiv Oase
Gesundheitsstudio Eilenburg

Hygienekonzept zur Wiedereröffnung

VBG Arbeitsschutzstandard vs. Aktiv-Oase Hygienekonzept

© VBG – Hamburg; Stand: 24.04.2020

© EB Gesundheitsstudio GmbH Stand: 12.05.2020

Einleitung

Das nachfolgende Hygienekonzept der Aktiv-Oase Eilenburg besteht aus zwei Teilen:

a) Stellungnahme zu den Empfehlungen für Fitness- und Sportstudios auf Basis des VBG-Standards.

   OK am jeweiligen Grundsatz steht dafür, dass die jeweilige VBG-Vorgabe vollständig umgesetzt wird.

b) Detailliertes Sicherheits- und Hygiene-Konzept für alle Räume und Bereiche der Aktiv-Oase, inkl. Kunden-Information, Mitarbeiterschulung, Stellplänen und Laufwegen

Allgemeines zur Umsetzung des SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandards

VBG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Aktiv Oase Gesundheitsstudio Eilenburg

Der SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard hat das Ziel, die schrittweise Wiederherstellung der wirtschaftlichen Aktivität zu unterstützen. Der Arbeitsschutzstandard gibt den Rahmen dafür vor, wie die Bevölkerung durch Unterbrechung der Infektionsketten geschützt und die Gesundheit der Beschäftigten bei der Arbeit gesichert werden kann.

Der Arbeitsschutzstandard ist eine Richtschnur zur Auslegung des Arbeitsschutzgesetzes und Bestandteil der Gefährdungsbeurteilung des Arbeitgebers bei Pandemievorkehrungen auf der betrieblichen Ebene.

Unabhängig davon können natürlich im Arbeitsschutzstandard aufgeführte Maßnahmen im Rahmen des Bevölkerungsschutzes nach dem Infektionsschutzgesetz und konkretisierenden Verordnungen oder Verfügungen verbindlich sein.

Von der Regierung der Bundesrepublik Deutschland wurde festgelegt, dass von jedem Unternehmen ein Hygienekonzept umgesetzt werden muss. Diese Anforderung wird durch Einhaltung der Hygienemaßnahmen, wie sie im SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard beschrieben und ergänzend von branchenspezifischen Hilfestellungen konkretisiert sind, erfüllt. **Ein darüberhinausgehendes „Hygienekonzept“ als eigenständiges Dokument ist für die Betriebe nicht erforderlich.***

Allgemeine konkretisierende Hinweise, wie Sie als Unternehmerin und Unternehmer den SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard umsetzen und Ihre Gefährdungsbeurteilung ergänzen können, erhalten Sie hier.

Seit Beginn der Sars-Cov-2-Pandemie ist der Betriebs eines Fitness- oder Sportstudios in der üblichen Art und Weise nicht mehr möglich. Voraussetzung für eine Wiederaufnahme des Betriebs und damit auch Umsetzungsmöglichkeit dieser Handlungsempfehlungen, ist die Aufhebung der derzeitigen Vorgaben.

*Die Umsetzung in den Räumen der Aktiv-Oase Eilenburg geht weit über den hier geforderten Standard hinaus.

Allgemeine Hygienemaßnahmen

• Beachtung des einrichtungsspezifischen Hygieneplanes.	✔ OK
• **Regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden.**	✔ OK
• Verwendung von Papierhandtüchern oder regelmäßiges Waschen von persönlich zugewiesenen Handtüchern.	✔ OK
• Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).	✔ OK
• **Benutze Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel).**	✔ OK
• **Hände aus dem Gesicht fernhalten.**	✔ OK
• **Regelmäßige Reinigung von Räumen und Kontaktflächen.**	✔ OK
• Vorausschauendes Nachfüllen von Seifenspendern und Einmalhandtüchern, für ausreichend Seife und Handtrocknungsmöglichkeiten sorgen.	✔ OK
• Risikogruppen sind gesondert zu betrachten und es ist nach aktuellen Empfehlungen des RKI zu handeln.	✔ OK
• Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen oder zur Arbeit erscheinen.	✔ OK
• Eine Verwendung von Mund-Nase-Schutz ist für Arbeitnehmer in außersportlichen Bereichen zu empfehlen.	✔ OK

Spezielle Hygienemaßnahmen in Fitness-Studio:

VBG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Aktiv Oase
Gesundheitsstudio Eilenburg

• Aufstellen eines speziellen Hygieneplans für die Flächendesinfektion der Räume und Geräte.	✔ OK
• Gründliches Händewaschen mindestens beim Betreten des Fitness- oder Sportstudios und vor dem Verlassen, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen.	✔ OK
• Wenn möglich das Gruppentraining oder Teile des Gruppentrainings nach draußen verlegen.	✔ OK
• Die Trainingsgeräte nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion desinfizieren.	✔ OK
• Kleingeräte, die nicht regelmäßig desinfiziert werden können, sollten persönlich mitgebracht oder nicht verwendet werden.	✔ OK
• Es sind nur personalisierte Getränkeflaschen zu benutzen.	✔ OK
• Frei zugängliche Getränkespender sind zu sperren.	✔ OK
• Räume des Fitness-Studios dürfen nur dann zum Trainieren genutzt werden, wenn ausreichender Luftaustausch über regelmäßiges Lüften möglich ist (Hinweise zum Lüften siehe allg. Handlungsempfehlung VBG).	✔ OK

weitere Maßnahmen:

• Sperrung von Umkleidebereichen und Duschen.	✔ OK
• Schon in Trainingskleidung kommen, zuhause duschen.	✔ OK
• Zeitliche Ballungen vermeiden	✔ OK
• genügend Zeit zwischen 2 Gruppentrainingseinheiten lassen	✔ OK
• Zugangszeiten regeln und kommunizieren	✔ OK
• Zugang kontrollieren	✔ OK
• ggf. „Einbahnstraßen“ einrichten.	✔ OK
• Dokumentation der anwesenden Personen zum Nachvollziehen einer möglichen Infektionskette.	✔ OK
Abstände zwischen Trainierenden	✔ OK
Die empfohlenen Abstandswerte des RKI von 1,5 - 2 m sind für den Trainingsbetrieb in vielen Fällen allerdings nicht ausreichend, da durch die Bewegung und die höhere Atemfrequenz und Ausatemvolumen die Tröpfchen deutlich weiter getragen werden.	siehe S. 8

Abstände im Fitness- oder Sportstudio

VBG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Aktiv Oase Gesundheitsstudio Eilenburg

• Maximale Zahl der Trainierenden (TN) begrenzen und an örtliche Gegebenheiten und Raumgröße anpassen.	✔ OK
• Abstände zwischen den Trainingsgeräten vergrößern oder Trainingsgeräte sperren, um die Abstände zu gewährleisten; ggf. Zeitfenster für die Nutzung nebeneinanderstehender Geräte einrichten (räumlicher oder zeitlicher Abstand von Personen)	✔ OK
• Für spezielle Geräte wie Ruderergometer, die einen größeren Bewegungsumfang benötigen und Luftverwirbelung auslösen können, ist ein größerer Abstand sinnvoll.	✔ OK
• Auf Übungen mit Körperkontakt ist zu verzichten, ebenso auf Hilfestellung, z.B. beim Langhanteltraining.	✔ OK
• Eine Orientierungsgröße zur Berechnung der maximalen TN-Zahl ist: qm-Zahl geteilt durch 10 entspricht maximaler Personenzahl bei Trainings, die von einer Person auf einer zugewiesenen Fläche stattfinden. Zu beachten ist eine ausreichende Lüftung; ggf. ist die Teilnehmerzahl weiter zu begrenzen.	✔ OK
• Auf Übungen mit Körperkontakt ist zu verzichten, ebenso auf Hilfestellung.	✔ OK
• Räume eventuell unterteilen (durch Geräte/Klebeband), ggf. Stationen bilden.	✔ OK
• Möglichst feste Trainingsgruppen bilden (auch bei Unterteilung der Trainingsgruppe).	✔ OK

Weitere Bereiche wie Theke, Empfang, Verkauf, Gastronomie

VBG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Aktiv Oase Gesundheitsstudio Eilenburg

• Die betrieblichen Abläufe sind so zu gestalten, dass zwischen Personen ein Abstand von mind. 1,50 m eingehalten wird. Dies gilt für alle betrieblichen Bereiche einschließlich der Verkehrswege, Sanitär- und Pausenräume.	✔ OK
• Abstand zwischen Gästen und Beschäftigten einhalten durch ausreichend breite Tresen. Anbringen von Markierungen am Boden zur Einhaltung des Abstands z. B. an Bestell- und Verkaufstheken, Rezeptionen.	✔ OK
• Kann der Abstand von 1,50 m nicht eingehalten werden, ist zur Vermeidung der Infektionsübertragung eine räumliche Trennung zwischen den jeweiligen Arbeitsplätzen vorzusehen (z. B. ausreichend hohe Barrieren aus durchsichtigem Material wie Acrylglas (Plexiglas® o. ä.)	✔ OK
• Ist bei bestimmten Tätigkeiten ein ausreichender Abstand bzw. eine Abtrennung aus betriebstechnischen Gründen nicht möglich, sind den Beschäftigten Mund-Nase-Bedeckungen in ausreichender Anzahl zur Verfügung zu stellen. Die Beschäftigten sind über die richtige Verwendung, die maximale Tragedauer sowie die Pflege der Mund-Nase-Bedeckungen zu unterweisen.	✔ OK

Agenda

1. Grundsätze
2. Empfang, Eingang
3. Umkleiden, Duschen, Sauna
4. Service-Bereich
5. Trainingsfläche
   a – milon-Trainingszirkel
   b – EGYM-Trainingszirkel
   c – Cardio-Geräte
   d – Kraft-/Freihantelbereich
   e – five Rücken- und Gelenkzirkel
6. Kursbereich
7. Mitarbeiter
8. Arbeitsprozesse

1. Grundsätze

- ✓Das Konzept steht in Übereinstimmung mit allen allgemein bekannten Hygienestandards.
- ✓Zusätzlich finden alle Maßnahmen, die in Verbindung mit der aktuellen COVID-19 Pandemie stehen, im Konzept Anwendung.
- ✓Basis ist die VBG-Empfehlung / SARS-CoV-2 Arbeitsschutzstandard.
- ✓Der Schutz der Trainierenden und des Personals steht immer an erster Stelle. Zu keinem Zeitpunkt darf sich dabei eine Gefährdungssituation ergeben.
- ✓Dementsprechend sind alle Regeln und Vorschriften des geltenden Kontaktverbotes einzuhalten. Wie dies geschieht, wird im Folgenden präzisiert.
- ✓Die Hygieneregeln und Bodenaufkleber (Bild links) sind am 12.5.20 aus der Druckerei eingetroffen und werden umgehend angebracht.

Risikogruppen

- Bestimmte Risikogruppen sollten für sich oder ggf. nach ärztlicher Empfehlung entscheiden, ob sie am Training wieder teilnehmen wollen. Dazu gehören:

  - Insbesondere ältere Trainierende (ab 65, ggf. ab 70 Jahren)
  - Menschen mit Vorerkrankungen bzw.
  - mit geschwächtem Immunsystem (gerade hier ist natürlich Training sinnvoll)

- Menschen mit bestehenden Infekten sind **grundsätzlich** vom Training **ausgeschlossen**

- Jedes Mitglied, welches trainieren möchte, muss erklären, dass es keine akuten Erkrankungen hat und sich für Sportgesund hält. Darauf wird auf Hinweistafeln direkt im Eingangsbereich hingewiesen.

Begrenzung Anzahl der Trainierenden

- Die Anzahl der Trainierenden wird auf 5 Personen pro 100 m² begrenzt. Dies wird in der Verwaltungssoftware gesteuert.
- Die Aktiv-Oase hat eine Trainingsfläche von 500 m²; damit sind max. 25 Personen zugleich zulässig.
- Um Erfahrungen zu sammeln und keine Wartezeiten entstehen zu lassen, darf nur nach Terminvergabe trainiert werden. Im 15 min. Takt zu je 5 Personen erfolgt der im Vorfeld im Online-Kalender sowie telefonisch gebuchte Eintritt.
- Bei Erreichen der zulässigen Maximalzahl Trainierender ist für diesen Zeitabschnitt keine Buchung mehr möglich.
- Die max. Anwesenheitszeit pro Person wird mit 70 Minuten festgelegt.

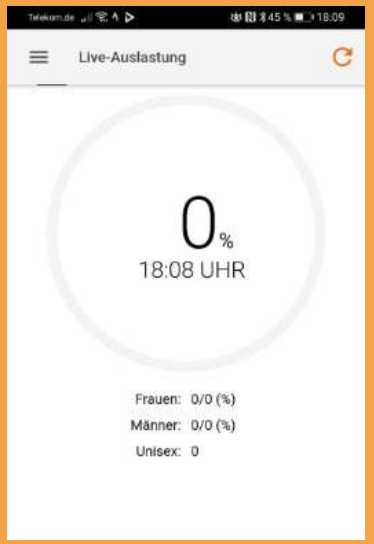
Begrenzung Anzahl der Trainierenden

Mit der jedem Mitglied kostenlos zur Verfügung gestellten Trainings-App (eFit-App) kann sich jedes Studiomitglied online und in Echtzeit über die Anwesenheitszahlen informieren und seine Trainingszeit buchen.

Jedes Mitglied hat das Recht, zweimal pro Woche im Studio zu trainieren. Entsprechend erlaubt die Studiosoftware jedem Mitglied max. zwei Reservierungen in einer Woche.

Alle Mitglieder werden über die Maßnahmen vorab informiert (E-Mail, SMS, WhatsApp, Website).

Die Informationen zum Schutz- und Hygieneverhalten werden bereits im Außenbereich allen zu Kenntnis gebracht!



2. Ein- und Ausgang / Empfangsbereich

- Vor Betreten ist Mund-/Nasenschutz anzulegen.
- Der Eingangsbereich wird mit Aufklebern auf dem Boden so gekennzeichnet, dass die Kunden einen Hinweis auf den Mindestabstand bekommen.
- Am Eingang wird eine Desinfektionssäule zur Händedesinfektion aufgestellt. Beim Betreten des Clubs hat sich jeder die Hände zu desinfizieren.
- Check-In ist nur mit Karte oder Chip möglich. Manueller Check-In ist nicht zulässig.
- Die Service-Theke ist nicht besetzt; Kasse durch Schutzfolien geschützt.
- Einmalhandschuhe und Mundschutz können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

2. Ein- und Ausgang / Empfangsbereich

Toiletten

- Es erfolgen regelmäßige Kontrollen der Verfügbarkeit von Seife, Toilettenpapier
- Sanitärräume werden regelmäßig gepflegt und geputzt.
- Aushänge für korrektes Händewaschen mit Schaubildern werden angebracht.

3. Umkleiden, Duschen, Sauna

- Der Saunabereich und die Duschen werden komplett gesperrt. Zutritt nicht zulässig.
- Den Mitglieder wird empfohlen, direkt in Sportsachen zum Training zu kommen, um einen langen Aufenthalt in der Umkleide zu vermeiden.
- Damit der Mindestabstand von 1,50 m eingehalten werden kann, wurden die Umkleideschränke im Raum quer gestellt und sind nur zum Verstauen von Wertsachen vorgesehen. Gleichzeitig dürfen max. nur je 5 Damen und Herren in die Umkleide.
- Vor Betreten der Trainingsfläche sind die Hände gründlich mit Seife zu waschen.
- Türklinken nur mit Ellenbogen öffnen oder mit Handschuhen.
- Ein Mund- und Nasenschutz ist zu jeder Zeit zu tragen.

4. Servicebereich

- Produktverkauf von abgepackter Ware nur gegen Lastschriftbuchung oder Guthaben.
- Kein Verkauf von Kaffee und Shakes
- Getränkeanlage wird ausschließlich vom Personal bedient. Nach Möglichkeit bringt jedes Mitglied seine Getränke selbst mit.
- Der Servicebereich ist nicht durch Personal besetzt.
- Die Theke wird durch (durchsichtige) Hygiene-Trennwände geschützt
- Bezahlung ausschließlich bargeldlos
- Bistromöbel werden gesperrt

5. Trainingsfläche – a. milon-Zirkel

- Jedes Mitglied muss zwei Handtücher dabei haben:
  - Eins wird als Unterlage benutzt
  - Das zweite zum Abwischen im Gesichtsbereich
- Ohne Handtücher kein Training!
- Vor und nach Benutzung sind die Hände zu desinfizieren. Dazu dienen die Säulen mit Desinfektionstüchern
- Der Einstieg in den Zirkel ist mit zwei Minuten-Abstand festgelegt. Dadurch bleibt jedes Gerät frei. Damit ist der Mindestabstand systematisch abgesichert.
- Von den 6 Cardio-Geräten im Zirkel verbleiben nur 2 Räder (zum Fenster zeigend) und 2 Crosstrainer (zum Gang zeigend), mit angepasster Trainingszeit. So kann der neue Rhythmus gewährleistet werden
- Die Zirkelreihenfolge muss dringend eingehalten werden

5. Trainingsfläche – b. EGYM-Zirkel

- Jedes Mitglied muss zwei Handtücher dabei haben:
  - Eins wird als Unterlage benutzt
  - Das zweite zum Abwischen im Gesichtsbereich
- Ohne Handtücher kein Training!
- Vor und nach Benutzung sind die Hände zu desinfizieren. Dazu dienen die Säulen mit Desinfektionstüchern
- Der Abstand der Trainingsgeräte wurde auf 1,5 m erhöht und zwischen gegenüberstehenden Geräten zusätzlich Schutzwände angebracht.
- Die Zirkelreihenfolge muss dringend eingehalten werden. Darauf werden alle Trainierenden schriftlich hingewiesen und zusätzlich kontrolliert.

5. Trainingsfläche – c. Cardio-Geräte

- Jedes Mitglied muss zwei Handtücher dabei haben:
  - Eins wird als Unterlage benutzt
  - Das zweite zum Abwischen im Gesichtsbereich
- Ohne Handtücher kein Training!
- Vor und nach Benutzung sind die Hände zu desinfizieren. Dazu dienen die Säulen mit Desinfektionstüchern
- Der Abstand der Trainingsgeräte wurde auf 2 m erhöht und zusätzlich Schutzwände dazwischen angebracht.
- Der Cardio-Bereich wird anstelle des Freihantel-Bereiches mit Abstand >2 m und Blick zum Fenster neu aufgestellt.

5. Trainingsfläche – d. Kraftgeräte / Freihantelbereich

- Der komplette Basis-Kraftbereich wurde aus der bisherigen Trainingsfläche entnommen und auf der freien Fläche der ehemaligen Bowlingbahn aufgebaut.
- Die Abstände werden mit min. 2 m festgelegt.
- Griffe und Hanteln werden vom Personal nach Hygieneplan gereinigt und desinfiziert. Der Zeitpunkt der Reinigung wird dokumentiert.

5. Trainingsfläche – e. five® Trainingsbereich

- Die Geräte des five- Rücken und Gelenkzirkels werden an der längsseitlichen Wand im 2 m Abstand mit Blick zur Wand aufgestellt.
- Somit ist zu jeder Zeit der geforderte Abstand eingehalten.
- Handtuchbenutzung wird hier ebenso Pflicht.

6. Kursbereich

- Es finden zur Zeit Kurse nur im Außenbereich statt.
- Bis Freigabe noch keine Rehasport-Kurse
- Dafür Live-Kurse über YouTube
- Diese finden nach Kursplan statt
- Zusätzlich wurden während der Schließzeit schon über 80 Kurse aufgezeichnet. Diese können die Mitglieder frei zu jeder Zeit zuhause einschalten
- Um die Einnahmen aus dem Rehasport nicht ganz wegbrechen zu lassen, sollen auch für den Rehasport Livekurse angeboten werden.

Kurse zusätzlich im Freien

Dazu wurden ca. 180 m² mit Bauzaun und Sichtschutz eingezäunt und von der Öffentlichkeit abgegrenzt.

- Teilnahme nur mit Voranmeldung per Onlinekalender oder telefonisch
- Abstandeinhaltung >1,5 m; dazu sind Markierungen auf dem Boden angebracht
- Mundschutz ist Pflicht
- Zwei Handtücher müssen mitgebracht werden: ein großes zum Unterlegen und eins zum Abwischen
- max. 10 Mitglieder in einer Gruppe
- Equipment wird nach dem Kurs desinfiziert

Mitarbeiter

Alle Mitarbeiter werden hinsichtlich dieses Hygiene-Konzeptes geschult.

Durch einen entsprechenden Dienstplan werden wir jeweils min. 2 Mitarbeiter für die Trainingsfläche im Einsatz haben.

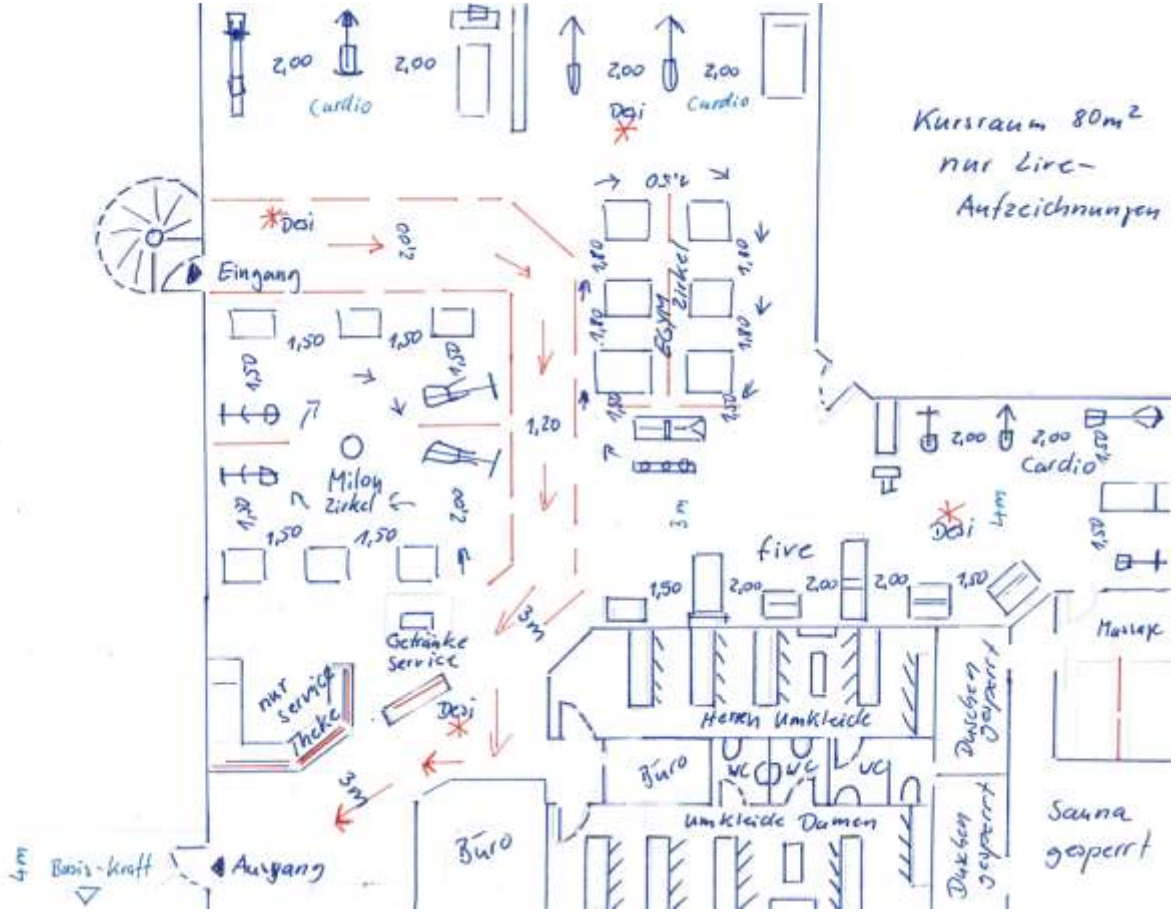
Zum Selbstschutz und Schutz der anderen müssen die Mitarbeiter Mund-Nasenschutz und ggf. Einmalhandschuhe tragen.

Körperkontakt mit Setzen taktiler Reize ist untersagt. Auch die Mitarbeiter müssen untereinander, sowie zu den Trainierenden den Mindestabstand 1,5-2 m einhalten!

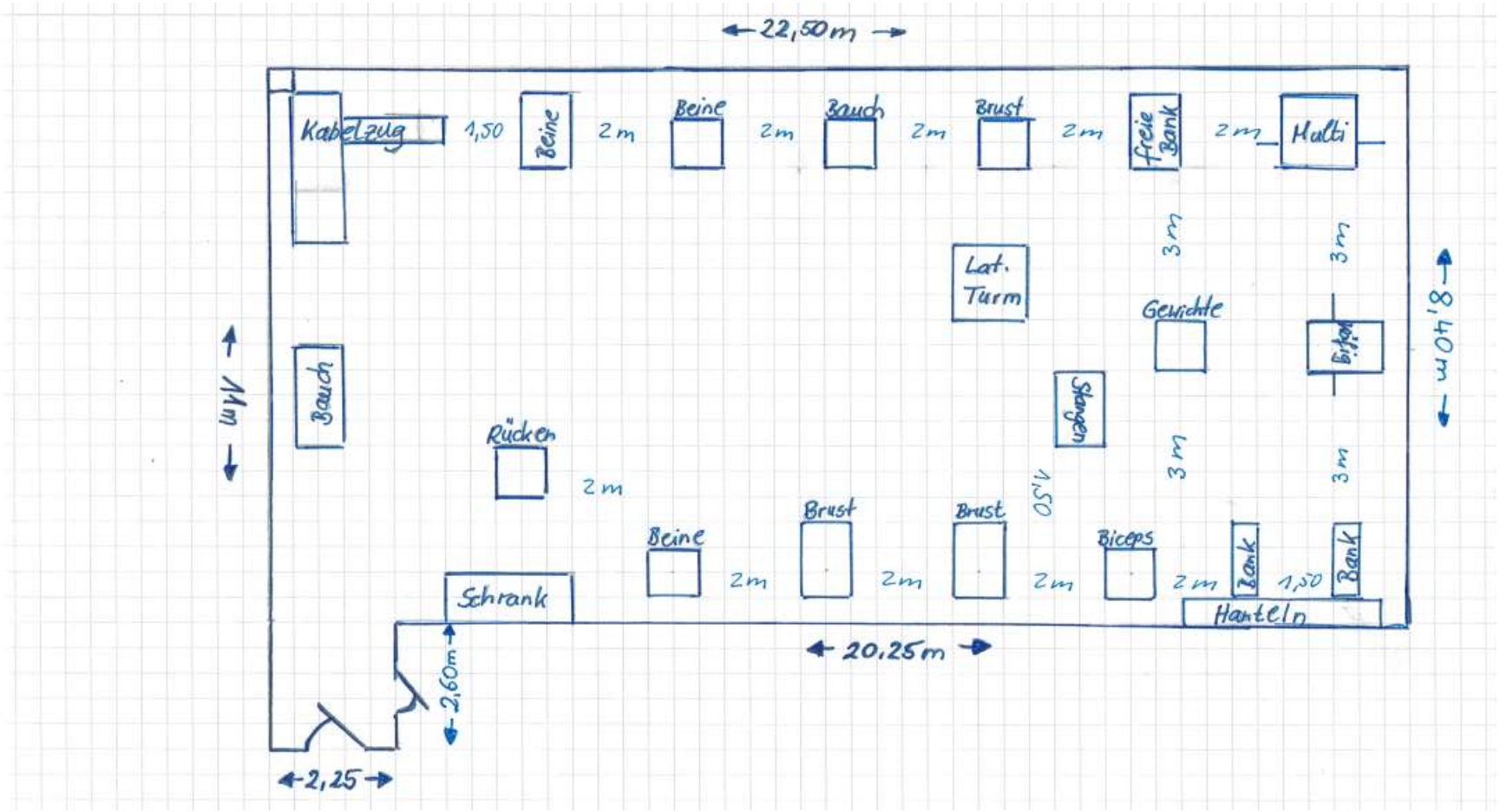
Gespräche mit Trainierenden im Bereich der Cardio-Geräte sind zu unterlassen und dieser Bereich sollte grundsätzlich von allen großzügig umgangen werden, wenn dort Training stattfindet.

eLearning-Kurs: „Basiswissen Hygiene“

Stellplan und Laufwege Hauptfläche



Stellplan Kraftbereich



Reinigungs- und Desinfektions-Protokolle

Hygiene - Protokoll

Trainingsfläche

Datum: _____

Zeit	Milon-Zirkel		EGYM-Zirkel		FIVE-Zirkel		Kraftgeräte		Freihantelbereich		Wellengang		Cardio		Massageliege	
	vorgesehen	erledigt	vorgesehen	erledigt	vorgesehen	erledigt	vorgesehen	erledigt	vorgesehen	erledigt	vorgesehen	erledigt	vorgesehen	erledigt	vorgesehen	erledigt
08:00																
08:30	x												x			
09:00			x													
09:30	x								x				x			
10:00			x				x									
10:30	x				x								x			
11:00			x												x	
11:30	x								x		x		x			
12:00			x				x									
12:30	x												x			
13:00			x													
13:30	x				x				x				x			
14:00			x				x									
14:30	x												x		x	
15:00			x								x					
15:30	x								x				x			
16:00			x				x									
16:30	x				x								x			
17:00			x													
17:30	x								x				x			
18:00			x				x								x	
18:30	x										x		x			
19:00			x													
19:30	x				x				x				x			
20:00			x				x									
20:30	x												x			

Sauberkeits-und Ordnungsmanagment

Woche:

Bereich: Umkleide Damen
WC

Uhrzeit / Tag	10 Uhr	12:30 Uhr	15 Uhr	17:30 Uhr	20 Uhr
	durchgeführt durch (Kürzel MA)				
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

12:30 und 17:30 Reinigung
10, 15, 20 Uhr Deinfektion