

## Rahmen-Hygienekonzept für das Bundesland Bayern

Handlungsanweisungen für Fitness-Studios hinsichtlich der Sicherstellung von Hygiene- und Distanzmaßnahmen zur Vermeidung von Corona-Infektionen. Hierbei handelt es sich um ein Beispiel-Konzept und muss von Ihnen standortspezifisch angepasst werden. Zudem ist Ihr Schutz- und Hygienekonzept in Einklang mit den verbindlichen Voraussetzungen der Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (BayIfSMV) und des „Rahmenhygienekonzepts Sport“ des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration zu bringen.

### 1) Allgemeine Handlungsanweisungen

#### a. Selbstverpflichtung der Unternehmen und der Kunden

- Wiederaufnahme des Betriebes 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
- Sicherstellung einer angemessenen Lüftung
- Ein Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen ist zu gewährleisten

#### b. Zugang

- Die Anzahl der Zutritte 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. Ersatzweise wird als Maßstab pro 7 qm Fläche im Fitnessstudio nicht mehr als 1 Kundin/Kunde zugelassen.
- 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. Verfügbar unter [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html));
- ACHTUNG: Auch für Mitarbeiter beachten!
- Abstandsregeln am Empfang sicherstellen

#### c. Hinweise/Informationen zum Verhalten

- 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

- Körperkontakte sind unzulässig
- Beschäftigte können 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.
- 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. 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) in geschlossenen Räumen.
- Niedrig intensive Kurse können angeboten werden, z. B. Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po, Pilates, Yoga, Stretching usw.
- Der Kursraum muss in den Pausenzeiten gelüftet werden.
- Bei Kursen ist der Zugang zum Kursraum so zu regeln, dass für jeden Kunden ein Mindestabstand von 1,5 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 7 qm 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.
- Vor und im Kursraum sind Desinfektionsmittel und Papiertücher bereitzustellen.

#### **e. 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 an den Geräten nach den folgenden Regeln nutzbar sind. Ersatzweise ist als Maßstab pro 7 qm Fläche im Fitnessstudio nicht mehr als 1 Kundin/Kunde zuzulassen.

- Fitnessgeräte sind so anzuordnen bzw. entsprechend abzusperrern, dass der Mindestabstand 1,5 m zwischen den Trainierenden auch während der Bewegungsausführung gesichert werden kann.

#### f. Reinigung/Desinfektion

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

#### g. Reinigungsmittel

- In Sanitärräumen sind Händedesinfektionsmittel, Flüssigseife und Einmalhandtücher zur Verfügung zu stellen. Sanitärräume sind 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 mind. zweimal täglich sicher entfernt werden.
- Die Mitarbeiter 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 und durch die Mitarbeiter kontrolliert.