**Hygienekonzept el’Vita Fitness GmbH**

**Allgemeine Handlungsanweisungen:**

***Selbstverpflichtung der Unternehmen und der Kunden***

* Wiederaufnahme Betrieb nur mit Mitarbeitern (keine unbetreuten Öffnungszeiten) um Einhaltung der Schutzmaßnahmen zu überwachen (Betreuungsschlüssel, Einsehbarkeit nach DIN 33961/EN 17229)
* Dokumentation der Kontaktdaten und der Nutzungszeiten der Kunden durch Mitgliederverwaltungssoftware (Aufzeichnung Kontaktdaten + Ein- & Auscheckzeiten)

***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. Ersatzweise wird als Maßstab pro 7 qm Fläche im Fitnessstudio nicht mehr als 1 Kundin zugelassen.
* Besondere Berücksichtigung von Risikogruppen

***Verhaltenshinweise***

* Maximal 2 Personen gleichzeitig im Sanitärbereich
* Hinweise zum Hände waschen an den Waschbecken
* Hinweise für Kunden zum Verhalten beim Training (allg. Hygienehinweise)
* Nießetikette
* Abstandsregelungen im ganzen Studio
* 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 Saunen und Solarien ist bis auf Weiteres untersagt
* Bei Terminen, bei denen der Mindestabstand von 2 Metern nicht eingehalten werden kann, ist eine Mund-Nasen-Bedeckung erforderlich. Ansonsten kann unter der Vorrausetzung der Einhaltung der Abstandsregelungen auf eine Mund-Nasen-Bedeckung verzichtet werden
* 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

***Schließung von Bereichen***

* Umkleiden/Duschen 🡪Kontaktreduktion (Hinweise werden an die Kunden weitergeleitet)
* Wellnessbereich (Sauna, Solarium, Massageliege)

***Maßnahmen zur Reduktion des Infektionsrisikos bei Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes – Bereich Gruppenfitness***

* Kurse werden nur dann angeboten, wenn die Frischluftzufuhr gewährleistet ist
* Der Kursplan wurde hinsichtlich der Auflagen angepasst und reduziert
* Das Ausüben von Sportarten mit unvermeidbarem Körperkontakt ist unzulässig. Ebenso unzulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining (Indoor-Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining). Diese Kurse werden unter Einhaltung der Auflagen für Outdoor-Sportarten draußen angeboten
* Niedrig intensive Kurse werden angeboten, z. B. Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po, Pilates, sanftes Yoga, Stretching usw.
* Der Kursraum wird sowohl in den Pausenzeiten als auch mind. 1 x während der Dauer des Kurses gelüftet
* Bei Kursen wird der Zugang zum Kursraum so geregelt, dass für jeden Kunden ein Mindestabstand von 2 m in alle Richtungen gegeben ist
* Die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs wird begrenzt: Für jeden Teilnehmer stehen min. 7 qm zur Verfügung, die maximale Teilnehmerzahl wird auf 12 Leute pro Kurs begrenzt
* Die Trainingsfläche, je Teilnehmer 7 qm muss auf dem Kursraumboden, wird durch Klebeband, markiert. Während der Dauer des Kurses darf diese Markierung nicht überschritten werden.
* Der Aktionsradius des Trainers wird durch Klebeband am Boden sichtbar eingegrenzt
* Equipment - wie Therabänder, Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, werden den Kunden nicht zur Verfügung gestellt. 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 wird der Kursraum gereinigt.
* Vor und im Kursraum werden Desinfektionsmittel und Papiertücher bereitgestellt.
* 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 erstellt worden, aus der sich die Abstände erkennen lassen. Diese ist vor Ort vorzuhalten und befinden sich im Anhang
* 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.

***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 7 qm Fläche im Fitnessstudio nicht mehr als 1 Kundin/Kunde zuzulassen.
* Fitnessgeräte werden so angeordnet bzw. entsprechend abgesperrt, dass der Mindestabstand 2 Meter zwischen den Trainierenden auch während der Bewegungsausführung gesichert werden kann.

***Reinigung/Desinfektion***

* Verpflichtung der Kunden zur Desinfektion des Trainingsgerätes nach jeder Nutzung (alle Kontaktflächen!)
* Regelmäßige Desinfektion Geräte (Griffe, Sitze,…) durch Personal (wird dokumentiert)
* Aushang zur richtigen Anwendung der Desinfektionsmittel

***Reinigungsmittel***

* In Sanitärräumen werden Händedesinfektionsmittel, Flüssigseife und Einmalhandtücher zur Verfügung gestellt. Sanitärräume werden in kurzen Intervallen (mind. zweimal täglich) gereinigt.
* am Eingang und auf der Trainingsfläche befinden sich Desinfektionsmittelspender für Hände und Oberflächen (viruzid!)
* Abfälle werden in kurzen Intervallen (mind. zweimal täglich) und sicher entfernt.
* 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.

***„bauliche“ Maßnahmen***

* Plexiglasschutz am Empfang; Maße: 80cm (B) x50 m (H)
* Sicherstellung einer angemessenen Lüftung