

Mai  
2021



# Hygienekonzept im Rahmen der COVID-19 Pandemie

ENFORCE-LEIPZIG

---

## Inhaltsverzeichnis

1. ZIELSETZUNG .....	2
2. VERHALTENSREGELN FÜR MITARBEITER UND KUNDEN .....	3
3. ORGANISATION DES TRAININGSBEREICHES .....	4
4. TRAININGSABLAUF.....	5
5. GRUNDLAGEN.....	6
6. AUSHÄNGE.....	6

## 1. Zielsetzung

Das Hygienekonzept enthält eine Sammlung von **verbindlichen Anweisungen für alle Personen** die den betreffenden Bereich – hier **die Firmenräume von ENFORCE Leipzig – betreten** und sich darin **aufhalten**.

Die Besonderheit der COVID-19 Pandemie und den daraus resultierenden Auflagen für den Betrieb, zwingen zur erheblichen Erweiterung des bisherigen Konzeptes auf Basis der behördlichen Anordnungen, Verfügungen und dem bisherigen Stand der Erforschung dieser Krankheit. Daraus folgt, dass dieses Konzept auch gegebenenfalls durch kurzfristige Anpassungen (Erweiterung als auch Lockerung) abgeändert werden kann. In diesen Fällen erfolgt **immer vorab** eine Information durch ENFORCE Leipzig an die Kunden und Mitglieder.

Ziel dieses Konzeptes ist es, in der Zeit der langsamen Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes, die Mitglieder und Mitarbeiter dabei anzuleiten die geforderten Hygienestandards durch Umsetzung der hier aufgeführten Maßnahmen sicherzustellen und so eine Verschleppung/ Weitergabe von Viren und Keimen zu verhindern.

## 2. Verhaltensregeln für Mitarbeiter und Kunden

Die Verhaltensregeln dienen dem **Schutz der Gesundheit Aller** die sich in den Räumen aufhalten. Besonders gilt der Schutz aber den Coaches und Trainern von ENFORCE Leipzig, die sich wesentlich länger und häufiger in den Räumlichkeiten aufhalten.

Die Mitwirkung von jedem ist notwendig, damit ENFORCE Leipzig den Service für seine Kunden in höchstmöglicher Qualität anbieten kann und nicht im Ausbruchsfalle einer Infektion geschlossen werden muss. Die Hygiene- und Verhaltensregeln hängen dazu in der Box aus.

1. Grundsätzlich sollte ein Training immer nur dann durchgeführt werden, wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen bestehen.
2. **Wer sich unwohl fühlt oder Symptome einer Erkältung hat, bleibt zu Hause und klärt das mit seinem Hausarzt ab!**
3. Wenn ein Mitglied oder Mitarbeiter **an COVID-19 erkranken**, so besteht **Meldepflicht** an ENFORCE Leipzig! Wir sind verpflichtet dies dem Gesundheitsamt zu melden und bei der Kontaktnachverfolgung zu unterstützen. **Jeder der am Training teilnimmt stimmt damit der Weitergabe seiner Daten in einem solchen Falle zu.** Sollte es dazu kommen wird ENFORCE Leipzig die betreffenden Personen informieren.
4. Die **Kurse** sind je nach aktueller Verordnung zunächst auf **5 Personen** und im nächsten Schritt dann auf **10 Personen** begrenzt. Im **Open-Gym** darf ebenso je nach aktueller Verordnung parallel **1** weitere **Person** alleine trainieren und im nächsten Schritt dann **2 Personen**.
5. **Früheste Anreise** zum Training sind **10min vor Beginn**. Es wird einzeln eingetreten. Ziel ist es Ansammlungen vor und im Gebäude zu vermeiden.
6. **Teilnehmer** bringen eine **Mund-/Nasenbedeckung** und **ein großes Handtuch** zum Training mit. Die Trainer und Coaches tragen Schutzmasken.
7. **Beim Betreten** der Box sind die **Hände** zu **desinfizieren**. Desinfektionsmittel wird gestellt.
8. **Bitte begrüßt Euch** anständig mit Abstand und **ohne Körperkontakt**. Gleiches gilt für das abklatschen im Training, welches zunächst untersagt ist.
9. Auch in der Box gilt ein **Mindestabstand** von 1,5m zu anderen Personen.
10. **Personenansammlungen** sind in den Räumlichkeiten **nicht gestattet**. Die Lounge ist daher auch geschlossen.
11. Die **Umkleiden und Duschen** sind **gesperrt**. Kommt daher bitte möglichst direkt in Eurer Sportkleidung. Die Schuhe können im Haupttrainingsbereich gewechselt werden.
12. Der Gang zum **WC** ist einzeln **nach Absprache** mit dem Coach möglich.
13. Nach dem Training ist die Box **unmittelbar** zu **verlassen**.

14. Bitte **wascht die Sportkleidung** jetzt häufiger!

### 3. Organisation des Trainingsbereiches

Die Trainingsbereiche werden in der Box neu aufgestellt und markiert, damit die Mindestabstände zwischen den Teilnehmern deutlich eingehalten werden und die Wege zum Equipment sich so wenig wie möglich kreuzen bzw. notwendig sind.

Dazu werden **5 Trainingsstationen** (später 10) geschaffen, die eingerahmt werden und der räumlichen Trennung dienen. Das für das Training erforderliche **Equipment liegt bei jeder Trainingsstation** bereit.

Jede Trainingsstation enthält einen Turm der direkt an einem Fenster steht (einige Felder werden ab 10 Teilnehmern ohne Turm sein).

Die Trainingsfläche beträgt insgesamt 200qm. Bei 5 Teilnehmern entspricht dies 40qm pro Trainierenden (bei 10 sind es 25m<sup>2</sup>). In Verbindung mit der Deckenhöhe von bis zu 9m besteht mehr als ausreichend Volumen etwaige Aerosole aus der Atemluft zu verdünnen.

Die **Fenster** bei den Trainingsstationen und die Dachfenster sind zudem v. a. **während des Trainings geöffnet**, um so einen steten Luftaustausch und Luftverwirbelung zu fördern.

Am Eingang der Box, zum Open-Gym Bereich und an jeder Trainingsstation stehen Desinfektionsmittel, Reinigungstücher und Entsorgungsbehälter zur Verfügung.

An den Waschbecken werden Seife und Papierhandtücher gestellt. Hinweise zur richtigen Hygiene sind in den Sanitärbereichen angebracht.

Der Müll im Trainings- und Sanitärbereich wird regelmäßig entsorgt.

## 4. Trainingsablauf

Bitte folgt den Anweisungen Eures Trainers. Neben dem hier aufgeführten grundsätzlichen Ablauf kann es Anlassbezogen Änderungen/ Erweiterungen durch den Trainer geben.

Zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes in der Box gilt zunächst folgender Ablauf:

1. **Der Trainer weist zu Beginn jedem Teilnehmer eine Station zu.**
2. Es gelten auch beim Training die **allgemeinen Hygieneregeln** für Husten und Niesen.
3. Am Ende des Trainings **reinigt der Teilnehmer** die von ihm benutzten, berührten oder angeatmeten Trainingsgeräte **mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel.**
4. Das Training/ ein Kurs dauert bis auf weiteres nur **40-50 min**, um den Kontakt mit den nachfolgenden Teilnehmern zu verhindern und ein Zwischenlüften zu ermöglichen. Die reine Nettotrainingszeit wird nur um 2 min beeinträchtigt.

Bitte habt Verständnis und wirkt mit. Wir beginnen langsam mit der Öffnung und das Schlimmste wäre bald wieder schließen zu müssen, weil die Auflagen verletzt wurden.

## 5. Grundlagen

Bundesministerium für Gesundheit

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/Merkblatt-Bildungseinrichtungen-Coronavirus\\_DE.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Merkblatt-Bildungseinrichtungen-Coronavirus_DE.pdf) (hilfweise)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Merkblatt „Viruserkrankungen – Hygiene schützt“

[https://www.dresden.de/media/pdf/gesundheit/HYG/Handzettel\\_Hygienetipps.pdf](https://www.dresden.de/media/pdf/gesundheit/HYG/Handzettel_Hygienetipps.pdf)

Verordnung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt zum Schutz vor dem Coronavirus SARS-CoV-2 und COVID-19 vom 12.05.2020. (Gültigkeit 15.05.2020 – 05.06.2020)

<https://www.coronavirus.sachsen.de/amtliche-bekanntmachungen.html#a-6650>

Empfehlungen des RKI zu Hygienemaßnahmen im Rahmen der Behandlung und Pflege von Patienten mit einer Infektion durch SARS-CoV-2

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Hygiene.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Hygiene.html)

[hier der Auszug für den allgemeinen Bereich]

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

„Die zehn Leitplanken des DOSB“ in Bezug auf Corona

[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/21042020\\_ZehnLeitplanken\\_end.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/21042020_ZehnLeitplanken_end.pdf)

Berufsgenossenschaft: VBG

Link: [https://www.vbg.de/DE/0\\_Home/home\\_node.html](https://www.vbg.de/DE/0_Home/home_node.html)

Unfallkasse <https://www.uksachsen.de/>

## 6. Aushänge

Nr 1: Aushang der Verhaltensregeln (Kap 2) im Eingangsbereich

Nr 2: Nummerierung der Stationen

Nr 3: Hygienehinweise in den Sanitärräumen

Nr 4: Handzettel Hygienetipps vom BZgA

Nr 5: Skizze Trainingsfläche mit 5 Trainingsstationen



# Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

## Die wichtigsten Hygienetipps:



**Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch** – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



**Halten Sie die Hände vom Gesicht fern** – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



**Halten Sie ausreichend Abstand zu Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben** – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



**Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen)**, wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



**Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife** – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.



Weitere Informationen zum Schutz vor Infektionskrankheiten sowie aktuelle FAQ zum neuartigen Coronavirus finden Sie auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) und [www.bzga.de](http://www.bzga.de)



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.