

**Hygieneschutzkonzept Pro Health Club; Wilhelm-Wagenfeld-Str. 6
80807 München; Stand 27. Oktober 2020;**

1. Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln

- a) Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern zwischen Personen im In- und Outdoorsportstättenbereich, einschließlich Sanitäranlagen, sowie beim Betreten und Verlassen der Einrichtung.
- b) Ausschluss vom Sportbetrieb für Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen, Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere. Sollten Kunden und Mitglieder von PHC während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben diese umgehend PHC zu verlassen.
- c) Beim Durchqueren von Eingangsbereichen bzw. beim Zu-/ sowie Austritt, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von mobilen Trainingsgeräten, beim Wechsel von Trainingsbereichen, sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen besteht Maskenpflicht.
- d) Gründliches Händewaschen (mind. 20 Sek.) sowie Händedesinfektion (Hygienestation am Ein-/Ausgangsbereich) direkt nach dem Betreten des Fitnessstudios und vor dem Verlassen, außerdem nach dem Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- e) Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles unter Mitgliedern/Kunden oder Personal zu ermöglichen, ist ein elektronisches Einchecken zwingend erforderlich. Auf diese Weise kann PHC jederzeit alle Besucher nach Tag und Uhrzeit dokumentieren (auch nachträglich).
- f) Die Nichteinhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern ist nur den Personen gestattet, für die im Verhältnis zueinander die allgemeine Kontaktbeschränkung nicht gilt (z. B. Personen des eigenen Hausstands).
- g) Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand).
- h) Benutzte Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimer mit Deckel).
- i) Hände aus dem Gesicht fernhalten.
- j) Alle Mitarbeiter von PHC sind in dieses Hygienekonzept eingewiesen.
- k) Erste Hilfe: Sollte es im Rahmen der Ersten-Hilfe notwendig sein, Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen, wird auf Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung verzichtet. Eine Herzdruck-Massage ist in diesem Fall bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ausreichend.
- l) Gegenüber Personen, die die in diesem Hygieneschutzkonzept formulierten Vorschriften nicht einhalten, wird konsequent vom Hausrecht Gebrauch gemacht.
- m) Wechselschuhe, Wertsachen (Handy), Handtasche etc. können vor Ort eingesperrt werden

2. Spezielle Hygienemaßnahmen im PHC

- a) Alle Mitglieder sollen möglichst schon in Trainingskleidung kommen und zuhause duschen.
- b) Ein-/Ausgangsbereich wurden als „Einbahnstraßen“ eingerichtet und sind gekennzeichnet (große Flügeltüre PHC ist der Eingang, kleinere „normale“ Türe ist der Ausgang).
- c) Sämtliche Räume und Geräte werden von den Mitarbeitern des PHC regelmäßig / stündlich gereinigt.
- a) Hygienevorschriften und Verhaltensregeln sind den Hinweisschildern zu entnehmen
- b) Viruzid wirksames Händedesinfektionsmittel steht allen Kunden und Mitarbeitern sowohl am Eingang als auch in allen Flächenbereichen und Räumen in ausreichender Zahl zur Verfügung (Hygienestationen).
- c) In allen Sanitärbereichen ist neben Desinfektionsmittel auch Seife verfügbar.
- d) Die Trainingsgeräte sind nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion vom Mitglied zu desinfizieren. Hierfür stehen in allen Bereichen schwarze Sprühflaschen, gekennzeichnet zur „Flächendesinfektion“, zur Verfügung.
- e) Kleingeräte, die nicht regelmäßig desinfiziert werden können, sollten persönlich mitgebracht oder nicht verwendet werden.

- f) Trainingsmatten werden nach der Nutzung sofort gereinigt und desinfiziert. Wenn möglich bringt bitte Eure eigenen Trainingsmatten mit, insbesondere für den Kursbereich.
- g) Es sind nur personalisierte oder eigene Getränkeflaschen zu benutzen.
- h) Jedes Mitglied/Kunde bitte eigenes Handtuch mitbringen.
- i) Das Training muss eigenständig und kontaktfrei durchgeführt werden.
- j) Das für PHC tätige externe Reinigungsunternehmen reinigt täglich alle Bereiche von PHC, sowohl trocken als auch nass, und orientiert sich hierbei an das Reinigungskonzept nach HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points).
- k) Für die ausreichende Belüftung gilt nachfolgendes Lüftungskonzept:
 - a. Durchlüftung aller Kursräume nach jedem Gruppenkurs
 - b. Die Flügeltüren zum Innenhof sind möglichst permanent offen zu lassen
 - c. Die Oberlichter/Fenster sind möglichst permanent offen zu lassen
 - d. Sollte b. und oder c. nicht eingehalten werden können (wegen Witterung etc.), wird stündlich ein 15 - minütiges Stoßlüften durchgeführt
 - e. Durch die optimale Raumhöhe von bis zu 10 Metern und eine leistungsstarke Lüftung ist ein optimaler Luftaustausch bei PHC gegeben.
- n) Belegung Trainingsfläche / Anzahl maximal zeitgleich zulässiger Personen: PHC verfügt über eine Trainingsfläche von gesamt ca. 800 qm (ohne Verkehrsflächen, Sanitäreinrichtungen). Bei Zugrundelegung der optimalen Luftzirkulation und Quadratmeterfläche von 10 qm/Mitglied können 80 Personen zeitgleich trainieren.

3. Gruppenkurse:

- a) Die Kurse sind geschlossene Kurse (kein „Kommen und Gehen“ während der Kurszeiten) und werden von einem festen Kursleiter gehalten.
- b) Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Trainingseinheiten/-kursen ist eine Pause von 10 - 15 Minuten eingeplant, so dass ein vollständiger Frischluftaustausch stattfinden kann (Öffnen der Fenster).
- c) Wenn möglich, wird ein Kurs auf der Außensportanlage von PHC durchgeführt.
- d) Die Anmeldung zu allen Kursen sollte elektronisch über das Online-Kursbuchungssystem auf unserer Website unter <https://phc-muenchen.de/kursplan> erfolgen. Je nach Raumgröße sind die jeweiligen Kurse auf eine bestimmte Teilnehmerzahl begrenzt. Diese beträgt derzeit:
Raum 1: 18 Personen; Raum 2: 10 Personen; Raum 3: 10 Personen

4. Umkleiden, Duschen und Sauna

- a) Umkleiden: Bitte nutzen Sie in den Umkleiden die „Grün“ markierten Schränke. Alle anderen Umkleideschränke sind betriebsseitig verschlossen, um den Sicherheitsabstand von 1,5 m zu gewährleisten.
- b) Duschplätze: Bitte hier die jeweils außen liegende Duschen nutzen. Die mittleren Duschen bleiben betriebsseitig gesperrt und sind entsprechend gekennzeichnet.
- c) Sauna: Die Sitzplätze im Saunabereich sind begrenzt auf max. 4 Personen für die finnische Sauna und max. 6 Personen für die Bio-Sauna. Ein entsprechender Aushang findet sich an den Sauna-Eingangstüren. Bitte halten Sie auch innerhalb der Sauna 1,5 m Abstand. Auch bei den Ruheliegen wurde ein Sicherheitsabstand von 1,5 m festgelegt.