

## **Hygiene- & Sicherheitskonzept zur Wiedereröffnung von medizinischen und gesundheitsorientierten Therapie- & Trainingseinrichtungen in Zeiten der Corona-Pandemie**

1. Eine Informationskampagne unter den Mitgliedern mit dem Ziel, die Ausbreitung des Corona-Virus maximal einzudämmen
2. Die notwendigen Voraussetzungen für Mitarbeiter und Mitglieder für den aktiven Therapie- & Trainingsbetrieb
3. Umfangreiche Hygiene- & Desinfektionsmaßnahmen
4. Anpassungen der Therapie- & Trainingsformen
5. Die gesundheitliche Wirkung des Trainings auf das Immunsystem und die Gesundheit im Allgemeinen

## 1. Informationskampagne

Wir unterstützen den Kampf gegen die Ausbreitung des Corona-Virus durch gezielte Aufklärung und Informationskampagnen. Wir als Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Therapeuten und Trainer besitzen bei unseren Mitgliedern ein hohes Vertrauen, besonders in medizinischen Fragen. Dieses werden wir nutzen, um die wichtigsten Botschaften an unsere Mitglieder zu transportieren. Der persönliche Bezug zu den Mitarbeitern, das Vertrauen in medizinische Anliegen und die hohe Glaubwürdigkeit werden uns helfen, dass die Botschaften ankommen und umgesetzt werden. Wir wollen folgende Botschaften weitergeben:

- Aufklärung über das Risiko einer zu schnellen Verbreitung besonders im Hinblick auf die Risikogruppen und eine mögliche Überbelastung des Gesundheitssystems
- Die sozialen Kontakte maximal zu minimieren
- Mind. 1,5m Abstand zu anderen Personen zu halten
- Auf die Hygienemaßnahmen zu achten, wie z. B. häufiges und richtiges Händewaschen oder Desinfizieren sowie das Tragen eines Mundschutzes
- Voraussetzungen für eine aktive Therapie/ ein aktives Training

Diese Botschaften werden wir über folgende Kanäle an unsere Mitglieder transportieren bzw. werden bereits transportiert:

- Anschreiben an alle Mitglieder
- Persönliche Ansprache am Empfang (u.a. unter Einhaltung von genügend Abstand)
- Großer Aushang beim Betreten der Einrichtung
- Regelmäßige Newsletter
- Social-Media Kampagne
- Therapie/ Training nur unter Auflagen und Einhaltung der Voraussetzungen

## **2. Voraussetzungen für Mitglieder und Mitarbeiter**

Um eine Ansteckungsgefahr während der Therapie/ des Trainings zu minimieren, gelten für die Therapie/ das Training sowie die Mitarbeiter folgende Voraussetzungen. Es darf in den letzten 7 Tagen

- kein Kontakt zu einer infizierten Person gegeben haben,
- keine Symptome wie z. B. Fieber, Husten, Durchfall, laufende Nase etc. gegeben haben
- keinen Aufenthalt in einem Risikogebiet gegeben haben

### **Risikoabklärung**

#### **Mitarbeiter**

Alle Mitarbeiter müssen vor Betreten der Anlage digital dokumentieren, dass sie alle 3 Voraussetzungen erfüllen. Die Dokumentation erfolgt über das Inratool mit der Digitalen Unterschrift. Erst mit erfolgter Unterschrift ist der Zutritt zur Anlage gestattet.

#### **Mitglieder**

Beim ersten Check-In nach der Wiedereröffnung, wird bei allen Mitgliedern beim Betreten der Anlage, unter Einhaltung der entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen, die Voraussetzungen abgeklärt und nur wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, wird der Check-In Prozess durchgeführt.

### **3. Hygiene- & Desinfektionsmaßnahmen**

Um eine Ansteckungsgefahr während der Therapie/ des Trainings zu minimieren, werden folgende Hygiene- & Desinfektionsmaßnahmen umgesetzt.

#### **Schulung aller Mitarbeiter**

##### **Basiswissen Corona & Hygiene**

Alle Mitarbeiter haben im Vorfeld ein 50-minütiges E-Learning im Bereich Corona & Hygiene inkl. Prüfung erfolgreich durchlaufen. Das entsprechende Zertifikat muss dem Studioleiter vorgelegt werden. Es erfolgt eine zusätzliche Einweisung in das Hygienekonzept durch die Studioleitung.

#### **Zum Schutz vor einer Tröpfcheninfektion**

##### **Mund-Nasen-Bedeckung**

Für Mitarbeiter ist das Betreten und das Arbeiten in der Anlage nur mit Mund-Nasen-Bedeckung gestattet. Die Bedeckung ist bereits vor Betreten anzulegen und während der gesamten Arbeitszeit zu tragen. Alle 3 Stunden ist die Bedeckung zu wechseln. Eine entsprechende Anzahl wird den Mitarbeitern zur Verfügung gestellt.

Bei ihrem ersten Besuch nach der Wiedereröffnung weisen wir jedes Mitglied darauf hin, dass wir das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung empfehlen. Der Schutz kann während der Übungsdurchführung an den Geräten abgenommen werden. Beim Ausdauertraining ist die Mund-Nasen-Bedeckung abzunehmen, damit eine ausreichende Sauerstoffzufuhr gewährleistet ist. Im Kursbereich ist die Mund-Nasen-Bedeckung abzunehmen, wenn das entsprechende Equipment am Platz liegt und die Abstandsregelung von 1,5 m gewährleistet ist. Bei Bedarf bekommt jedes Mitglied einen wiederverwendbaren Mundschutz zur Verfügung gestellt.

##### **Schutzscheibe am Empfang**

Um die Sicherheit am Empfang zu erhöhen, wird am Empfang eine ausreichend große Plexiglas Scheibe montiert, um Mitarbeiter und Mitglieder zu schützen.

##### **Frische Luft**

Um die Luft regelmäßig auszutauschen, findet alle 60 Minuten eine Stoßlüftung statt. Die Stoßlüftung muss mindestens 5 Minuten lang andauern. Die Stoßlüftung muss mit der digitalen Unterschrift im Intratool dokumentiert werden. Zusätzlich läuft die Abluft dauerhaft zur Unterstützung.

## **Zum Schutz vor einer Schmierinfektion**

### **Händedesinfektion**

Beim Betreten des Studios wird jedes Mitglied gebeten, sich die Hände zu desinfizieren. Eine entsprechende Einrichtung ist vorhanden. Zusätzliche Desinfektions- und Waschmöglichkeiten gibt es auf der Trainingsfläche und in den Toiletten. Hier wird zusätzlich mit entsprechenden Hinweisschildern das korrekte Waschen bzw. Desinfizieren erklärt.

### **Allgemeine Desinfektion**

Vor Eröffnung und zusätzlich alle 2 Stunden müssen folgende Bereiche gründlich mit Flächendesinfektionsmittel desinfiziert werden:

- Türklinken
- Handläufe
- Griffe sowie Polster sämtlicher Trainingsgeräte

### **Desinfektion Trainingsgeräte**

Durch Hinweise an jedem Trainingsgerät, durch Aushänge, Anschreiben und persönliche Ansprache beim ersten Besuch nach der Wiedereröffnung werden die Mitglieder darauf hingewiesen, dass nach jedem Training das Gerät zu desinfizieren ist. Eine ausreichende Anzahl von Desinfektionsmöglichkeiten ist gegeben. Alternativ stellen wir allen Trainierenden bei ihrem ersten Besuch kostenlose Trainingspads zur Verfügung. Mit diesen Pads wird der direkte Kontakt zu den Geräten vermieden, ohne dass es Einschränkungen in der Trainingsqualität gibt.

### **Handtuch**

Das Training ist nur mit einem ausreichend großen, gewaschenen Handtuch zum Unterlegen erlaubt. Die Handtücher sind vom Mitglied mitzubringen.

#### **4. Anpassungen der Therapie- & Trainingsformen**

Zum Schutz vor einer Tröpfcheninfektion werden die Therapie- und Trainingsformen angepasst.

##### **Einzeltherapie/ -Training**

Die Therapie/ das Training kann nur individuell auf Basis eines persönlichen Therapie-/ Trainingsplans durchgeführt werden und muss kontaktlos erfolgen.

##### **Gruppentraining**

Die Teilnehmerzahl im Gruppentraining wird auf einen Besucher pro 10 qm begrenzt. Daher ist eine Anmeldung zu den Kursen über die Vitova-APP oder telefonisch unter 06127 7559 erforderlich. Auf hochintensive Kurse wird aufgrund der hohen Aerosol-Bildung in Indoor-Bereich verzichtet. Die Höchstdauer eines Kurses beträgt 60 Minuten und die Teilnahme wird vorerst auf einen Kursbesuch pro Tag beschränkt. Zwischen den einzelnen Kursen wird eine Pause von 30 Minuten eingeplant, um Ansammlungen zu vermeiden und die Räumlichkeiten ausreichend lüften und desinfizieren zu können.

Es wird einen zusätzlichen Kursplan für Outdoorkurse geben. Diese Kurse finden nur bei gutem Wetter statt. Dieser kann auch hochintensive Kurse wie Cycling oder Tabata beinhalten.

Zusätzlich findet Indoorcycling vorerst nur in Form eines virtuellen Kurses über eine Leinwand mit max. 2 Personen pro Kurs statt. Termin können hier flexibel über die Vitova-APP oder telefonisch unter 06127 7559 vereinbart werden.

In den Medifit´s finden vorerst keine Gruppenkurse statt! Rehasport findet vorerst weiter nur Online statt.

##### **Mindestabstand**

Die Trainingsgeräte werden so positioniert, dass es einen Mindestabstand von 1,5 m, besser 2 m zwischen den Geräten gibt. Um dies umzusetzen, werden u.a. die Kursräume genutzt sowie der Loungebereich umgebaut. Zusätzlich werden einzelne Geräte gesperrt und soweit erforderlich ist Trennwände installiert.

##### **Therapie-/ Trainingsbetreuung**

Bei 1:1 Trainerterminen ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung verpflichtend. Eine zusätzliche Betreuung erfolgt über einen freien Therapeuten/ Trainer auf der Trainingsfläche. Auch bei der Flächenbetreuung ist die Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen und der Mindestabstand zum Mitglied einzuhalten.

Zu den Aufgaben der Flächenbetreuung gehört es auch den Sicherheitsabstand zwischen den Mitgliedern zu kontrollieren und das Unterlegen von ausreichend großen Handtüchern unter den Trainingsgeräten sicherzustellen.

### **Begrenzung Trainierender**

Die Anzahl der gleichzeitig Trainierenden wird auf 1 Person pro 10 m<sup>2</sup> Trainingsfläche begrenzt, damit der Mindestabstand unter den Trainierenden gewährleistet werden kann. Per APP können unsere Mitglieder jederzeit einsehen, ob es aktuell noch freie Kapazitäten gibt und sich der Weg zum Studio lohnt. Ab der entsprechenden Teilnehmerzahl wird der Check-In automatisch gesperrt. Sollte es in Stoßzeiten einen zu hohen Besucheransturm geben, werden in diesen Zeiten Trainings-Slots mit vorheriger Anmeldung angeboten.

### **Umkleidekabinen, Sauna und Duschen**

Die Nutzung der Umkleiden, Sauna und Duschen ist möglich. Die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Umkleidekabinen oder im Saunabereich aufhalten ist auf eine Person pro 5 m<sup>2</sup> Fläche begrenzt. Die genaue Anzahl an Personen pro Bereich ist jeweils vor Ort deutlich gekennzeichnet. Die Dusche kann immer von einer Person genutzt werden. Die Sanitäreinrichtungen stehen uneingeschränkt zur Verfügung. Alle Bereiche werden alle 2 Stunden vom Personal desinfiziert.

### **Lückenlose Nachverfolgung gewährleistet**

Der Check-In und der Check-Out eines jeden Mitglieds wird elektronisch erfasst und gespeichert. Dadurch könnten in einem Infektionsfall schnell alle Personen selektiert werden, welche sich zur selben Zeit im Studio aufgehalten haben. Bei dem ersten Besuch nach der Wiedereröffnung werden alle Kontaktdaten (Telefon, E-Mail, Adresse) aktualisiert.

## 5. **Gesundheitliche Wirkung von Training**

Das gezielte und gesteuerte Training hat eine sehr hohe positive gesundheitliche Wirkung. Diese allgemeine Wirkung ist wissenschaftlich unstrittig und wird u.a. von der WHO empfohlen. Aktuell wird die positive Wirkung auch von immer mehr renommierten Wissenschaftlern und Medizinern gerade auch in Bezug auf den Corona-Virus und den Shutdown hervorgehoben.

Dabei stehen folgenden Aspekte im Vordergrund:

**Die Stärkung des Immunsystems** durch einen Wachstumsreiz der Muskulatur mit Hilfe eines gesteuerten und gezielten Trainings. Durch die Wachstumsreize der Muskulatur kommt es zu stark vermehrter Bildung von Myokinen und T-Lymphozyten, einem wesentlichen Bestandteil einer funktionierenden Immunabwehr.

### **Die Zunahme von Erkrankungen durch das fehlende Training bzw. den Folgen des Shutdowns**

Hierdurch könnten bestimmte Krankheiten zunehmen, etwa Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Leiden, Adipositas oder Beschwerden des Bewegungsapparates. Laut Reer, Leiter der Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg seien 37 % der Todesfälle in Deutschland auch in normalen Zeiten auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums gingen 7 % aller Todesfälle direkt auf Bewegungsmangel zurück, bei fast allen bedeutenden Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sei dieser mitverantwortlich.

### **Das Immunsystem stärken**

Dr. Kurt Mosetter leitet das Zentrum für interdisziplinäre Therapie (ZiT) in Konstanz und war u.a. von 2011 bis 2016 unter Jürgen Klinsmann Teamarzt der US-Nationalmannschaft. Er spricht u.a. in einem Interview mit der Frankfurter Rundschau davon, dass „Jeder sein Immunsystem gegen Viren scharf stellen kann“. Neben der richtigen Ernährung informiert er über die Wirkung von Myokinen, tausenden von Muskelhormonen, die bei einem gezielten Training stark vermehrt ausgeschüttet werden. „Das sind Alleskönner, die ausgeschüttet werden, wenn ich trainiere. Sie stellen die Immunzellen scharf, sie transportieren die Antikörper an den Ort des Geschehens. Deshalb hilft Sport, deshalb hilft Training. Am besten unterschiedliche Arten. Die Effizienz ist groß, um unser Immunverhalten zu aktivieren.“

<https://www.fr.de/sport/coronavirus-sars-cov-2-experte-jeder-kann-sein-immunsystem-gegen-viren-scharf-stellen-13596104.html>

### **Warum gerade Muskeltraining jetzt so wichtig ist!**

In einem Aufsatz schreibt u.a. Professor Dr. med. Elke Zimmermann, „dass Wachstumsreize für die Muskulatur nie so wichtig wie in dieser schwierigen Zeit waren, denn Muskeln produzieren unter



Belastung Botenstoffe, die sogenannten Myokine, die der Kommunikation zwischen den Organen dienen, und die in der Lage sind, uns vor Erkrankungen wirksam zu schützen. Sie sind sinnbildlich gesprochen so etwas wie Ladestationen und Wegweiser für unser Immunsystem. Offensichtlich sind es dabei gerade überschwellige Belastungen, die diese wichtigen Botenstoffe in großer Zahl in unseren Kreislauf ausschütten und uns damit besonders wirksam vor Erkrankungen schützen können.

Gerade in Zeiten, in denen uns ein Virus quasi „ruhigstellt“, ist die Produktion an Myokinen besonders wichtig, weil langes Liegen zu einem Abbau an T-Lymphozyten führen. Die T-Lymphozyten sind in unserem Körper für die Immunabwehr verantwortlich. Deshalb sollte jeder Gesunde darauf achten, durch Muskelbelastungen seine „Lebensbatterie“ in einem guten „Ladezustand“ zu halten, falls es durch die Belastung durch einen Virus zu einer längeren Ruhigstellung kommen sollte, die für das Immunsystem als solche schon eine Belastung darstellen würde.“

Sie schließt diesen Aufsatz mit dem Appell „Wenn Sie im Augenblick aufgrund der gegebenen Situation nicht in den Fitnessclub gehen können, aber gesund sind, trainieren Sie Ihre Muskeln zu Hause durch einfache Übungen wie Klimmziehen, Kniebeugen, Hockstretksprünge und Liegestütz, um Ihr Immunsystem leistungsfähig zu erhalten. Sobald es möglich ist, kommen Sie zum regulären Training zurück ins Studio, denn nur so garantieren Sie den langfristig notwendigen Wachstumsreiz.“

### **Gesundheitliche Nebenwirkungen des Bewegungsmangels**

Die Frankfurt Allgemeine Zeitung berichtet: „Sportmediziner warnen vor dem Homeoffice – Bewegungsmangel wird zu Todesfällen führen“. Weiter heißt es: „Die fehlende Mobilität gefährde nicht nur das Wohlergehen des Einzelnen, es seien auch hohe volkswirtschaftliche Kosten und Belastungen des Gesundheitswesens zu erwarten, wenn der Ausnahmezustand andauere. Reer, Leiter der Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg, ist Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes DGSP, Löllgen ist deren Ehrenpräsident. Reer zufolge sind schon jetzt 53 % der Erwachsenen übergewichtig, dieser Wert werde in der Corona-Krise steigen. Damit könnten auch bestimmte Krankheiten zunehmen, etwa Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Leiden, Adipositas oder Beschwerden des Bewegungsapparates. 37 % der Todesfälle in Deutschland seien auch in normalen Zeiten auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums gingen 7 % aller Todesfälle direkt auf Bewegungsmangel zurück, bei fast allen bedeutenden Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sei dieser mitverantwortlich. Solche Risiken nähmen jetzt zu. Dem Mediziner zufolge muss vermieden werden, dass sich die Ausgangsbeschränkungen noch weiter verschärfen, etwa wie in Italien. Denn dann könnte es dazu kommen, dass viele nicht an Covid-19 sterben, aber vielleicht an einem Herzinfarkt, der durch die Folgen von Bewegungsmangel erst manifest wird. Es darf nicht passieren, dass man Menschen vor einem Risiko schützen will und sie zugleich einem anderen aussetzt.“

<https://zeitung.faz.net/faz/wirtschaft/2020-03-27/c495f04741961b97c1db4b2ad8d25eab/?GEPC=s5&fbclid=IwAR1wSXOb7-hvO9GrgaaB4PmyRmliKIQvbmujOst3A61ts46xvLDknkkgY>