

Ländle CrossFit  
**COVID-19-Präventionskonzept**

---

Stand: 1.7.2021

COVID19-Beauftragte: Sarah und Christof Trappel

Zu beachten ist, dass sich dieses Dokument aufgrund der Rechtslage ändern kann.

---

### **Einleitung**

Dieses Präventionskonzept enthält die Rahmenbedingungen für den sicheren Betrieb unserer Fitnessseinrichtung Ländle CrossFit während der Corona-Pandemie. Auf Basis der COVID-19-Schutzmaßnahmenverordnung werden die betrieblichen Maßnahmen laufend an die jeweils gültige Verordnung (aktuelle Verordnung: <https://bit.ly/3eSm2kh>) angepasst und das Präventionskonzept stetig erweitert und überarbeitet. Das Konzept soll aufzeigen, wie im Rahmen der nach wie vor geltenden, übergeordneten COVID-19-Schutzmaßnahmenverordnung sicheres Training bei Ländle CrossFit stattfinden kann. Ländle CrossFit erfüllt hierbei eine wichtige Aufgabe im Bereich der Gesundheitsförderung. Das gezielte Kraft- und Ausdauertraining stärkt das Immunsystem sowie die physische und psychische Gesundheit.

### **Sinn und Ziel**

Das Ziel, der in diesem Präventionskonzept beschriebenen Maßnahmen, ist es, die Mitglieder von Ländle CrossFit vor einer Ansteckung unter Einhaltung der gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesministeriums zu schützen. Die Verantwortung zur Umsetzung des Präventionskonzeptes liegt bei Sarah und Christof Trappel (Geschäftsführung Ländle CrossFit).

### **Trainingsfläche (gesamt)**

Die gesamte Innenfläche von Ländle CrossFit beträgt ca. 400 m<sup>2</sup>. Abzüglich der WC- und Umkleideanlagen sowie des Eingangsbereichs und Aufenthaltsbereichs bleibt eine Trainingsfläche von ca. 300 m<sup>2</sup>. Derzeit gelten keine Mindestabstands- oder Quadratmeterregelungen. Die 3G-Regel (getestet, geimpft, genesen) gilt für alle die zum Training kommen. Die Maskenpflicht entfällt auf Grund der in Kraft gesetzten 3-G-Regel.

### **Trainingsbetreuung**

Es gibt keine Mindestabstandsregelungen. Das Tragen einer Maske ist nicht notwendig.

### **Training**

Es gelten derzeit keine Einschränkungen bei den Zugängen zum Training. Alle Teilnehmer melden sich vorab für die Trainings oder das OPEN GYM über unsere Onlineplattform an (Website oder App), somit ist die Registrierungspflicht abgedeckt. Die Trainings finden zwischen 5.45 Uhr morgens und 22 Uhr abends statt.

## **Risikobeurteilung**

Studien belegen, dass in Fitnessanlagen ein äußerst geringes Risiko besteht, sich mit dem Coronavirus zu infizieren. Bereits vor der Pandemie hat Ländle CrossFit auf die Einhaltung von Hygiene- und Sicherheitsbestimmungen geachtet. Somit müssen mit diesem Präventionskonzept nur minimale Ergänzungen im Ablauf bei Ländle CrossFit vorgenommen werden. Dies betrifft den Ein- und Ausgangsbereich, Sanitäranlagen, Umkleiden und die Trainings. Diese Maßnahmen sind in der folgenden Maßnahmenplanung beschrieben.

## **Maßnahmenplanung**

Die Kundinnen und Kunden der bereitgestellten Trainingsflächen sind bei Ländle CrossFit bereits registriert. Eine Rückverfolgung (Contact Tracing) ist aus diesem Grund immer gewährleistet. Da sich alle Personen online zu den Trainings und zum OPEN GYM anmelden und daher bekannt ist, wer wann anwesend ist, muss vor Ort keine Registrierung mehr stattfinden. Eine Teilnahme ohne Anmeldung ist nicht möglich.

## **Eingangskontrolle**

Ab der Wiedereröffnung am 19. Mai 2021 gilt: wer getestet, genesen oder geimpft ist, hat Zutritt zu den *Ländle CrossFit* Fitnessräumlichkeiten. Vor dem regulären Training sowie dem Training im OPEN GYM (Innen- sowie Außenbereich) werden negative Testergebnisse mittels QR-Codes kontrolliert.

## **Wer gilt als getestet?**

Ein PCR-Test gewährt 72 Stunden Zutritt, ein Antigen-Test bei einer Teststation 48 Stunden und ein behördlich digital erfasster Selbsttest 24 Stunden. Der Betreiber von Ländle CrossFit, darf beaufsichtigte Selbsttests anbieten. Diese gelten für die Dauer des Aufenthalts. Dieser Nachweis muss eindeutig der Person zuordenbar sein, muss das Datum der Probenahme enthalten, es ist auch ein Lichtbildausweis (Führerschein, Reisepass, Personalausweis) nötig.

## **Wer zählt zu den Genesenen?**

Genesen ist, wer in den vergangenen sechs Monaten eine Coronainfektion hatte (ärztliche Bestätigung oder über Absonderungsbescheid) oder einen Nachweis über neutralisierende Antikörper verfügt. Ein Antikörpertest ist drei Monate gültig.

## **Ab wann gilt man als geimpft?**

Als geimpft gelten alle ab dem 22. Tag nach der Erstimpfung, wobei diese nicht länger als drei Monate zurückliegen darf. Die Zweitimpfung darf nicht älter als neun Monate sein. Ist nur eine Dosis notwendig (Johnson & Johnson), läuft die Neun-Monats-Frist ab der ersten Dosis. Der Impfstoff muss zugelassen sein: AstraZeneca, Johnson & Johnson, Biontech/Pfizer oder Moderna.

## **OPEN GYM (Innen- und Außenbereich) während den regulären Trainingszeiten**

Auch bei Training im Außenbereich gilt die 3G-Regel: „getestet, genesen oder geimpft“.

## **OPEN GYM (Innen- und Außenbereich) außerhalb der regulären Trainingszeiten**

1. Negatives Covid-Testergebnis muss vorhanden sein
2. Chip-Schlüssel an den Sensor halten (auch wenn das Tor bereits offen ist)

### 3. Sicherheits- und Hygienemaßnahmen in der Fitnessseinrichtung

- Beim Betreten der Halle stehen Handdesinfektionsspender zur Verfügung
- Die Begrüßung erfolgt ohne Körperkontakt
- Nach Verwendung der Geräte Hände und Geräte desinfizieren. Es stehen Desinfektionsmittel zur Verfügung
- Bei Krankheit und Krankheitsgefühl darf die Halle nicht betreten werden

#### **Sicherheits- und Hygienemaßnahmen für Mitglieder**

Aushänge sind im Eingangsbereich bzw. in der Halle für Kundinnen und Kunden gut einsehbar angebracht.

Dieses beinhaltet:

- Fernbleiben im Krankheitsfall, wenn man sich krank fühlt oder Symptome zeigt
- Fernbleiben, falls Kontakt zu bestätigten Fällen bzw. Verdachtsfällen gegeben war
- Information für Kunden über Krankheitszeichen und Symptome im Vorfeld
- Hinweise für Kunden über richtiges Niesen und Husten
- Information über Mund-Nasen-Schutz und das Einhalten der Mindestabstände
- Information für Kunden über das Desinfizieren der Hände vor Sportausübung bzw. das Desinfizieren der benutzten Geräte nach dem Training

#### **Sicherheits- und Hygienemaßnahmen für Betreiberinnen und Betreiber sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

- Desinfektionsspender in der Büroräumlichkeit ist vorhanden
- die Arbeitsplätze und Aufenthaltsräume werden regelmäßig desinfiziert (PC, Maus, Tastatur, Berührungsflächen, Tische, Kaffeemaschine, Getränkeautomat)
- Information der Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Maßnahmen
- Kein Händeschütteln
- Der Arbeitsort darf nur betreten werden, wenn spätestens alle 7 Tage ein Antigen-Test auf SARS-CoV-2 oder ein molekularbiologischer Test auf SARS-CoV-2 durchgeführt wird und das Ergebnis dieses Tests negativ ist

#### **Hygienebestimmungen im gesamten Betrieb**

- Handdesinfektion/Händewaschen bei Ankunft
- Desinfektionsspender wurden an zentralen Punkten aufgestellt
- Kontrolle aller Desinfektions- und Seifenspender in regelmäßigen Abständen, insbesondere auf Fülle und Funktion
- Regelmäßiges Stoßlüften

- Regelmäßige Reinigung bzw. Desinfektion aller Kontaktflächen
- Richtlinien für Verhalten bei Auftreten von COVID-19-Symptomen (Mitarbeiter/Mitglieder)
- Bei Krankheit oder unwohl fühlen: Zuhause bleiben oder die Fitnessseinrichtung sofort verlassen

### **Reinigungskonzept und Hygienevorschriften für alle Flächen und Räume**

- Reinigungs- und Desinfektionspläne für alle Bereiche liegen in der Betriebstätte auf
- Anweisungen zur Reinigung und Desinfektion für Geräte, Sanitäre Anlagen, Flächen, u.a. liegen auf - Seife, Reinigungs- und Desinfektionsmittel in allen sanitären Einrichtungen sind ausreichend vorhanden
- Handtuchspender (Papier oder Stoff) stehen in allen sanitären Einrichtungen zur Verfügung
- Externe Reinigungsunternehmen werden informiert und unterwiesen

### **Mitarbeiterschulung**

Das Team wird in den Bereichen Symptome, Eigenschutz/Fremdschutzmaßnahmen, Hygieneregeln und Vorgehen bei Auftreten von Symptomen im Verdachtsfall geschult und unterwiesen.

Schulungsmaßnahmen der Mitarbeiter werden dokumentiert. Unterschriftenliste(n) der geschulten Mitarbeiter/Innen liegt auf Folgende Punkte wurden/werden geschult:

- Persönliche Hygiene
- Umsetzung der Covid-19 Maßnahmen der Fitnessseinrichtung
- Verhaltensregeln für Mitarbeiter untereinander
- Verhaltensregeln für die Mitgliederkommunikation
- Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen in der Fitnessseinrichtung
- Vorgangsweise in einem Verdachtsfall
- Vorgangsweise für Luftwechsel (Lüften, wann, wie lange, wie)
- Organisatorische Maßnahmen (z.B. Einteilung in fixe, getrennte Teams, Dienstzeitenprotokolle für das Contact-Tracing aufbewahren)

### **Ablauf bei Auftreten einer SARS-CoV-2-Infektion im Betrieb**

1. COVID-19-Ansprechperson im Betrieb informiert die örtlich zuständige Gesundheitsbehörde
2. Weitere Schritte werden von der örtlich zuständigen Gesundheitsbehörde verfügt
3. Testungen und ähnliche Maßnahmen erfolgen auf Anweisung der Gesundheitsbehörde
4. Der Betrieb unterstützt die Umsetzung der Maßnahmen

5. Dokumentation durch die COVID-19-Ansprechperson des Betriebs, welche Personen Kontakt zur betroffenen Person hatten sowie Art des Kontaktes, mit Unterstützung der Personenregistrierung
6. Bei Bestätigung eines Erkrankungsfalls erfolgen weitere Maßnahmen auf Anweisung der Gesundheitsbehörde

**Allgemeine Kontaktmöglichkeiten**

Name der Betriebsstätte: Ländle CrossFit/Sarah und Christof Trappel GesbR

Name der Betriebsinhaberin oder des Betriebsinhabers bzw. der Geschäftsführerin oder Geschäftsführers: Sarah und Christof Trappel

Anschrift der Betriebsstätte: Schwefelbadstraße 2, Halle A35, 6845 Hohenems

Erreichbarkeit (Tel./E-Mail): 00436505519390/christof@laendlecrossfit.com



Unterschrift Sarah Trappel



Unterschrift Christof Trappel

## **Wichtige Links**

### **Gesundheitscheckliste:**

<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/handlungsempfehlungen-fuer-sportvereine-und-sportstaettenbetreiber/gesundheitscheckliste/>

### **Anleitung richtiges Händewaschen:**

[https://www.youtube.com/watch?v=HwMDo\\_QZkkl&ab\\_channel=MedUniWien](https://www.youtube.com/watch?v=HwMDo_QZkkl&ab_channel=MedUniWien)

### **Anleitung richtige Handdesinfektion:**

[https://www.meduniwien.ac.at/hp/fileadmin/krankenhaushygiene/Plakate/haendehygiene\\_einreibtechnik.jpg](https://www.meduniwien.ac.at/hp/fileadmin/krankenhaushygiene/Plakate/haendehygiene_einreibtechnik.jpg)

### **Anleitung richtige Husten- und Niesetikette:**

[https://www.youtube.com/watch?v=1XdIvgq008E&ab\\_channel=Bundeszentralef%C3%BCrgesundheitlicheAufkl%C3%A4rung%28BZgA%29](https://www.youtube.com/watch?v=1XdIvgq008E&ab_channel=Bundeszentralef%C3%BCrgesundheitlicheAufkl%C3%A4rung%28BZgA%29)

### **Sport Austria:**

<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/>

### **Fachspezifische Empfehlungen:**

<https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum%20coronavirus/handlungsempfehlungen-fuer-sportvereine-und-sportstaettenbetreiber/>

### **Online Registrierungsportal für Selbsttests:**

<https://vorarlbergtestet.lwz-vorarlberg.at/GesundheitRegister/Covid/Register>

### **...oder mittels des Covid-Portals:**

<https://covid-portal.lwz-vorarlberg.at/app-pwa/#!/login>

### **Hinweis Grüner Pass:**

folgt voraussichtlich Mitte/Ende Mai