

Schutz- und Hygienekonzept der Bi PHiT GmbH

Zum Schutz unserer Kunden und Mitarbeiter/-innen vor einer weiteren Ausbreitung des COVID-19 Virus wurde folgendes Schutz- und Hygienekonzept erstellt. Die Firma sowie die Mitarbeiter verpflichten sich hiermit zur strikten Einhaltung.

Gültigkeitsbereich ab dem 28. Oktober 2021

Unter Berücksichtigung der Schutz- und Hygienemaßnahmen dürfen alle unsere Leistungen wieder angeboten werden:

- ... **Trainings auf ärztlich verordnete Rezepte** (z.B. KGG)
- ... **Personal Trainings** und mit Partneroption
- ... **Massagen**
- ... **Gruppentrainings**
- ... **Physiotherapie**

Generelle Gültigkeit für alle nachfolgenden Studios unter Berücksichtigung genannter Spezifizierung.

Bi PHiT Studio
Rumfordstr. 45
80469 München

Bi PHiT Studio
Pappenheimstr. 2
80333 München

Bi PHiT Studio
Görresstr. 43
80797 München

Bi PHiT
@Platzl Hotel
Sparkassenstr. 10
80331 München

Ansprechpartner/in zum Infektions- bzw. Hygieneschutz

Allgemein: Elisabeth Linder / 0162 240 2771 / linder@biphit.de

Studieleiter Rumfordstr.: Maximilian Messer / 0173 39 18 344 / messer@biphit.de

Studieleiter Pappenheimstr.: Johannes Kriegereit / 0176 30 40 36 08 / kriegereit@biphit.de

Studieleiter Görresstr.: [Nicol Nowak](mailto:nowak@biphit.de) / 0157 80 222 448 / nowak@biphit.de

1. Maßnahmen zur Gewährleistung des Mindestabstands von 1,5 m

- Ein Mindestabstand von 1,5 m sollte eingehalten werden, solange keine Maske getragen wird.
- Beschilderung mit Hinweis zur Einhaltung des Mindestabstandes hängen aus.
- Kunden können das Studio nicht selbständig betreten.

- Der Trainer hat den Ein- und Ausgang so zu wählen, dass ein Kontakt zu anderen Kunden möglichst vermieden wird.
- Der Einlass in das Studio wird durch den Trainer **bestimmt** (ca. 5-10 Minuten vor dem Training) um das Zusammentreffen mit anderen zu verhindern.
- Einlass auf die Trainingsfläche wird erst gewährt, wenn der Kunde des vorherigen Trainings die Trainingsfläche verlassen hat und alles desinfiziert wurde.
- Toiletten und Umkleiden dürfen von mehreren Personen gleichzeitig betreten werden, jedoch ist auf die Einhaltung des Mindestabstand bzw das Tragen einer Maske zu achten.
- Für Personen, die im selben Haushalt wohnhaft sind, gilt der Mindestabstand nicht

1.1. Maximale Personenzahl je Studio

Rumfordstraße Studio 1		
Insgesamt 8 Personen	Vorderer Raum 6 Personen z.B. 1 Trainer + 5 Kunden	Hinterer Raum 2 Personen z.B. 1 Trainer + 1 Kunde
	Physioraum 1 Therapeut + 1 Kunde	
Rumfordstraße Studio 2		
Insgesamt 8 Personen	Vorderer Raum 6 Personen z.B. 1 Trainer + 5 Kunden	Hinterer Raum 2 Personen z.B. 1 Trainer + 1 Kunde
Pappenheimstraße		
Insgesamt 5 Personen	Vorderer Raum 4 Personen z.B. 1 Trainer + 3 Kunden	Hinterer Raum 2 Personen z.B. 1 Trainer + 1 Kunde
Görresstraße		
Insgesamt 16 Personen z.B. 2 Trainer + 14 Kunden	Vorderer Raum 8 Personen z.B. 1 Trainer + 7 Kunden	Hinterer Raum 8 Personen z.B. 1 Trainer + 7 Kunden
Bi PHiT @Platzl Hotel		
	Massageraum 2 Personen z.B. 1 Therapeut + 1 Kunden	Fitness Raum 8 Personen z.B. 1 Trainer + 7 Kunden

1. Masken und Persönliche Schutzausrüstung (PSA)

- Als Maske ist mindestens eine medizinische Maske zu tragen
- Masken werden den Mitarbeitern vom Arbeitgeber gestellt.
Die Einwegmasken sind nach Ende der Schicht oder bei Durchfeuchtung zu Entsorgen
- Beschilderung mit Hinweis zum Tragen einer Maske werden ausgehängt.
- Kunden sind angehalten ihre eigenen Masken zu tragen. Sollte ein Kunde keine dabei haben, so kann ihm eine Maske kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

- Es ist Pflicht, dass die Masken von Mitarbeitern getragen werden, wenn sich Kunden im Raum befinden. Auch vor oder nach dem Training.
- Das Ablegen der Maske ist nur gestattet, wenn der Mitarbeiter allein im Studio ist oder mit einem anderen Mitarbeiter unter Einhaltung des Mindestabstandes.
- Es ist Pflicht, dass Kunden außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumlichkeiten - insbesondere beim Durchqueren der Eingangsbereiche, des Studios, auf dem Weg zur Umkleide, sowie in Sanitärbereichen (WC-Anlagen), eine geeignete Maske zu tragen haben.
- Kunden müssen während des Trainings und allein in der Umkleide/Dusche keine Maske tragen

2. Handlungsanweisungen für Verdachtsfälle

- Folgenden Personen (Mitarbeitern oder Kunden) ist der Zutritt zum Studio untersagt. Personen die....
 - ... Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2-Infektion,
 - ... Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (wie z. B. Atemnot, Husten, Schnupfen) oder für eine Infektion mit SARS-CoV-2 spezifischen Symptomen (Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinnes)
 - ... zu Quarantäne verpflichtet sind
 - ... Kontakt zu COVID-19 Fällen in den letzten 14 Tagen hatten
- Personen auf die oben Genanntes zutrifft sind angehalten unverzüglich einen Corona-Test zu machen, telefonisch ärztlichen Rat einzuholen oder sich an das Gesundheitsamt zu wenden, um sich selbst zu schützen und einer Ausbreitung der Pandemie entgegenzuwirken.
- Mitarbeiter auf die oben Genanntes zutrifft sind dazu angehalten, unverzüglich einen Corona-Test zu machen, dies unverzüglich telefonisch oder schriftlich der Geschäftsleitung melden. Zum Schutz anderer Mitarbeiter und Kunde darf der Arbeitnehmer nicht in die Arbeit kommen. Ggf. wird er zur Arbeit im Homeoffice eingeteilt.
- Kunden könne ausgefallene Trainings ggf. als Virtual Trainings durchführen oder zu einem anderen Zeitpunkt nachholen.
- Personen die oben genannte Symptome während des Aufenthalts im Studio entwickeln, haben das Studio unverzüglich zu verlassen.

3. 3G-Regel

- Grundsätzlich gilt die 3G-Regel. Nur geimpfte, genesene oder getestet Personen dürfen am Training teilnehmen.
- Die Testpflicht entfällt bei vollständig geimpften oder genesenen Mitarbeitern und Kunden.
- Betritt ein Kunde das Studios, so sind die Mitarbeiter verpflichtet, die 3G-Regel zu prüfen und im Buchungssystem festzuhalten.

3.1. Gültigkeit des Testnachweis

- PCR-Test > höchsten 48 Stunden
- Antigentest (Schnelltest) > höchstens 24 Stunden
- Das Vorlegen eines Schülersausweises ist einem Test gleichzustellen

Weitere Maßnahmen:

4. Handhygiene

- Die Hände sind zu **waschen**...
 - ... vor Arbeitsbeginn
 - ... nach dem Toilettenbesuch
 - ... nach dem Naseputzen
- Die Hände sind zu **desinfizieren**...
 - ... beim Betreten des Studios
 - ... vor und nach dem Training
 - ... nach dem Toilettenbesuch
 - ... nach dem Naseputzen
 - ... nach Kontakt mit Blut, Sekreten, Ausscheidungen – auch wenn bei der Tätigkeit Handschuhe getragen wurden

Handschuhe sind zu tragen...

- ... beim Anlegen der Elektroden (EMS)
- ... bei Kontakt mit Blut, Sekreten oder Ausscheidungen
- ... bei längerem Kontakt mit Wasser
- ... bei Kontakt mit Flächendesinfektions- oder Reinigungsmitteln
- ... bei Reinigungstätigkeiten
- ... bei Umgang mit benutzten Handtüchern

Die Bi PHiT GmbH stellt Handdesinfektionsmittel und Handschuhe zur Verfügung

5. Reinigung

- **Nach jedem Training** ist durch den Trainer Folgendes zu desinfizieren...
 - ... Boden und Treppengeländer
 - ... Sportmatten
 - ... Türen und Türklinken
 - ... Ablageflächen
 - ... alle Utensilien/Geräte/Möbel mit denen der Kunde oder Mitarbeiter in Kontakt war
 - ... Bei Virtual Training: Geräte wie Bildschirme, Tastatur, Maus, Webcam, Kopfhörer...
- **Nach Arbeitsende** ist durch den Trainer eine Grundreinigung durchzuführen hierzu zählt die Reinigung & Desinfektion...
 - ... des gesamten Studiobodens inkl. Treppen und Geländer
 - ... aller Flächen (Counter, Ablagen, Schranktüren etc.)
 - ... der Toiletten und Waschbecken
 - ... des Personalbereiches (Counter, Küche, KüchENZEILE, Spülbecken
 - ... der Geräte (Bildschirme, Tastatur, Maus, Waschmaschine, Kaffeemaschine etc.)
- Die Bi PHiT GmbH stellt Desinfektionsmittel und Reinigungsmittel zur Verfügung.
- Einmal wöchentlich findet im Studio eine Grundreinigung durch Reinigungskräfte statt.

6. Steuerung und Reglementierung des Mitarbeiter- und Kundenverkehrs

- Trainings dürfen nur zu vorab vereinbarten Terminen stattfinden.
- Zwischen den Trainings muss keine feste Pausenzeit eingehalten werden, jedoch dürfen Kunden oder Mitarbeiter nur eintreten, wenn die Maximalkapazitäten des Studios nicht überschritten werden.
- Das Warten bei frühzeitigem Erscheinen ist nur im Außenbereich vor dem Gebäude gestattet.
- Die Mitarbeiter dürfen das Studio maximal 15 Minuten vor Dienstbeginn betreten und müssen das Studio direkt nach Dienstende verlassen. Private Treffen vor oder nach dem Dienst sind ausdrücklich verboten, auch im Außenbereich direkt vor dem Studio oder im Garten.
- Jeder Kunde muss im Buchungssystem erfasst werden. Aufenthaltszeitraum, Namen, sichere Erreichbarkeit (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bzw. Anschrift) sowie der [entsprechende Nachweis zur Einhaltung der 3G-Regel](#) sind zwingend nötig.
- Die Daten der Kunden, die sich über Kooperationspartner registrieren (z.B. ClassPass, USC etc.) können über die Kooperationspartner in Erfahrung gebracht werden.
- Wenn ein Partner Personal Training stattfindet, muss auch dies klar vermerkt sein. Die Kontaktdaten der Partneroption wird im Buchungssystem bei den Notizen des Hauptkunden vermerkt.

7. Arbeitsplatzgestaltung und Homeoffice

- Virtual Personal Trainings sind im Studio durchzuführen, können bei Genehmigung durch die Geschäftsleitung in Ausnahmefällen aber auch von zuhause durchgeführt werden.
- Outdoor Trainings dürfen an den vorgegebenen Plätzen durchgeführt werden oder nach Absprache mit dem Kunden und dem Vorgesetzten auch an anderen öffentlichen oder privaten Plätzen im Freien.
- Administrative Tätigkeiten dürfen nur während der eingeteilten Arbeitsstunden im jeweiligen Studio durchgeführt werden. Wenn möglich sind die Arbeiten im Homeoffice zu erledigen.
- Für Büroarbeiten kann auch das Büro in der Rumfordstr. 9, unter Einhaltung der Hygienebestimmungen, genutzt werden. Dies muss vorab durch die Geschäftsleitung bzw. deren Assistenz genehmigt werden.

8. Arbeitszeit- und Pausengestaltung

- Die Mitarbeiter dürfen das Studio maximal 15 Minuten vor Dienstbeginn betreten und müssen das Studio direkt nach Dienstende verlassen. Private Treffen vor oder nach dem Dienst sind ausdrücklich verboten, auch im Außenbereich direkt vor dem Studio oder im Garten.
- Pausen dürfen nur unter strikter Einhaltung der Maximalkapazitäten pro Studio im Studio stattfinden, ansonsten ist das Studio für die Zeit der Pause zu verlassen.
- Reinigungsanweisungen nach der Pause sind wie Punkt 5 - Vor und nach dem Training, einzuhalten.

9. Zutritt betriebsfremder Personen zu Arbeitsstätten und Betriebsgelände

- Ist nur mit vorheriger Terminvereinbarung und unter Einhaltung der 3G-Regel gestattet.
- Für andere ist eine Genehmigung durch die Geschäftsleitung nötig.

10. Sanitärräume, Umkleiden und Duschen

- Die Nutzung der Duschen und Umkleiden ist wieder für mehrere Personen gestattet, wobei auf die Einhaltung des Mindestabstand zu achten ist oder die entsprechende Maskenpflicht greift.
- Die Nutzung der Toiletten ist Mitarbeitern und Kunden gestattet. (siehe auch Punkt 5 „nach dem Toilettenbesuch“)
- Private Gegenstände (Taschen, Jacken etc) des Kunden, können in den Umkleiden gelagert werden.
- Räumlichkeiten, deren Nutzung untersagt ist, sind entsprechend gekennzeichnet.

11. Sportgeräte und Utensilien für das Training

- Die Nutzung von Sportgeräten ist gestattet.
- Die Sportgeräte und Matten sind nach jedem Kontaktwechsel zu anderen Personen vollständig zu desinfizieren.
- Die Kunden sind angehalten Handtücher und Wasser selbst mitzubringen.
- Trainer dürfen Personal Training Kunden Wasser und Handtücher zur Verfügung stellen.
- Die kleinen Handtücher auf den Toiletten, müssen nach jedem Verwenden ausgetauscht werden und gehen direkt in die Schmutzwäsche. Sie sind als Einweg-Handtücher zu verstehen.

12. Spezielle Vorgaben für EMS-Training (nur in Rumfordstr. und Pappenheimstr.)

- Das Training findet in der Rumfordstr. im Studio 2 im hinteren Raum statt dort befindet sich auch der Ständer mit der Weste.
- Das Training findet in der Pappenheimstr. im hinteren Raum statt. Dort befindet sich auch der Ständer mit der Weste.
- Die offene Umkleide in der Pappenheimstr. darf genutzt werden (1 Person gleichzeitig) und muss nach jedem Kunden desinfiziert werden.
- Kontaktfreie Durchführung des Trainings.
- Nach dem Training findet eine vollständige Flächendesinfektion, Desinfektion des Geräts sowie der Elektroden bzw. der Weste statt. Hierfür ist ein spezielles Desinfektionsmittel zu verwenden, welches vom Hersteller freigegeben ist und 5 Minuten einwirken muss.
- Die EMS-Unterwäsche wird nach dem Training, in der Waschmaschine gewaschen. Hierfür wird Waschmittel und Desinfektionsmittel (in Weichspülkammer) verwendet.
- Bei Kontakt mit dem EMS Geräte, der EMS-Weste oder der EMS-Unterwäsche sowie bei Körperkontakt mit dem Kunden (falls zwingend nötig z.B. Ankleiden/Auskleiden der Weste) muss der Trainer Einweghandschuhe tragen.

13. Spezielle Vorgaben für Massagen (nur in Rumfordstr. und Massageraum Platzl Hotel)

- Der Mindestabstand während der Therapie entfällt.
- Der Massageraum bzw. die Massageliege und alle benutzen/berührten Gegenstände sind nach jeder Therapie zu desinfizieren und der Massageraum 5-10 Minuten bei geöffnetem Fenster vollständig zu lüften.

14. Ablauf eines Trainings

Vorab

- Terminvereinbarung bzw. -buchung vorab
- Terminbestätigung mit Hinweis auf die nötigen Hygienemaßnahmen für den Kunden

Im Studio

- Einlass der Kunden durch Trainer (max. 10 Minuten vor Terminbeginn)
- **Prüfung des 3G Nachweises**
- Einlass- und Auslass über die Haustür
- Wartebereich ggf. draußen vor dem Studio mit Mindestabstand
- Maskenpflicht für Trainer (gesamte Zeit) und Kunde (nur bei Bewegung z.B. Eintritt, Toilettengang)
- Mindestabstand 1,5 m
- Desinfektion der Hände von Trainer und Kunde bei Einlass
- Trainer führt den Kunden direkt zur Umkleide bzw. Trainingsfläche
- Ablage der privaten Utensilien (Jacke, Tasche) in der Kabine
- Desinfizierte Bodenmatte und Sportgeräte werden vom Trainer bereitgestellt.

Während des Trainings

- **Wo möglich, Einhaltung des Mindestabstands 1,5 m**
- Regelmäßige Raumbelüftung (siehe Punkt „Lüftungskonzept“)
- Maximale Trainingszeit 60 Minuten
- Desinfektion der Geräte bei Personal Training nach dem Training

Nach dem Training

- Kunden desinfiziert sich die Hände
- **Nutzung der Dusche und Umkleiden mit Mindestabstand oder Maske gestattet.**
- Kunden verlassen unverzüglich nach dem Training das Studio
- Trainer desinfiziert & reinigt das Studio nach den Vorgaben
- Trainer desinfiziert sich die Hände

15. Unterweisung der Mitarbeiter und aktive Kommunikation

- Diese Hygienemaßnahmen sind von allen Mitarbeitern zu lesen und zu unterzeichnen. Dies dient der Geschäftsleitung zur Kontrolle, dass die getroffenen Maßnahmen jedem Mitarbeiter bekannt und bewusst sind.
- Ein monatlicher Fragebogen dient zur Sicherstellung der aktuellen Hygienemaßnahmen.

- Eine 1zu1 Schulung, virtuell (über Teams), findet auf Anfrage über die Studioleiter mit jedem Mitarbeiter einzeln statt. Hierfür werden 10minütige Termine vereinbart, um Fragen zu besprechen.
- Bei Fragen sind in erster Linie die Studioleiter anzusprechen.
- Die Studioleiter sind generell für die strikte Einhaltung der Hygienemaßnahmen vor Ort zuständig und müssen dies regelmäßig kontrollieren. Sie müssen auch sicherstellen, dass ausreichend Desinfektions- und Reinigungsmittel vorhanden ist.
- Da die Studioleiter zurzeit jedoch nur selten im Studio sind, sind auch alle Mitarbeiter verantwortlich, dass die Hygienemaßnahmen vor Ort strikt eingehalten werden.
- Verstöße gegen diese Hygienemaßnahmen sind von jedem Mitarbeiter, unverzüglich an den Ansprechpartner Hygieneschutz zu melden
- Verstöße gegen die Hygienemaßnahmen werden aufgezeichnet und je nach Schwere des Verstoßes geahndet.

16. Sonstige Arbeitsschutz- und Hygienemaßnahmen

- Mitarbeiter oder Kunden, die zur Risikogruppe gehören oder trotz getroffener Maßnahmen eine Ansteckung befürchten, wende sich an den Ansprechpartner Hygieneschutz
- Bi PHiT stellt allen Mitarbeitern Unterlagen zum Thema „Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz“ zur Verfügung, um eine umfangreiche Aufklärung über die Maßnahmen und genau Handhabungen von Masken und Desinfektionsmittel zu gewährleisten.

17. Lüftungskonzept

- **Generell gilt:**
 - ... Alle Fenster sind zur Belüftung nach Möglichkeit dauerhaft offen bzw. gekippt zu halten.
 - ... vor und nach jeder Trainingseinheit von maximal 60 Min., wird mindestens 5 Min. mit geöffneten Türen & Fenstern gelüftet, um einen vollständigen Luftaustausch zu gewährleisten.
 - ... Zwischenlüftung alle 30 Minuten für min. 5 Min. mit geöffneten Fenstern wird empfohlen
 - ... zur Studioöffnung und -schließung für min. 5-10 Min. alles durchlüften
 - ... Bei Schließung des Studios sind alle Fenster und Türen zu schließen (Einbruchschutz)
- **Spezifisch in der Rumfordstr. Studio 1 & 2:**
 - ... Terrassentür zum Garten und Fenster zur Straße - Dauerhaft gekippt/geöffnet
 - ... alle Türen zu Toiletten, Duschen, Umkleiden, Küche - Dauerhaft geöffnet, wenn nicht belegt:
 - ... Terrassentür zum Garten und Tür zur Straße - Nach dem Training ganz zu öffnen
 - ... Lüftungssysteme in Toiletten, Duschen, Umkleiden, Küche – Dauerhaft eingeschaltet
- **Spezifisch in der Rumfordstr. Massageraum:**
 - ... Fenster zum Garten - Dauerhaft gekippt/geöffnet wenn möglich, sonst mindestens 5 Minuten komplett geöffnet zwischen den Terminen

- **Spezifisch im Platzl Hotel Massageraum:**
... Fenster - Dauerhaft gekippt/geöffnet wenn möglich, sonst mindestens 5 Minuten komplett geöffnet zwischen den Terminen
- **Spezifisch im Studio im Platzl Hotel:**
... Fenster im Studio - Dauerhaft gekippt/geöffnet
... Tür – nach dem Training 5 Minuten geöffnet
- **Spezifisch im Studio in der Pappenheimstr.:**
... Tür zur Straße und Fenster zum Garten - Dauerhaft gekippt/geöffnet
... Fenster in der Umkleide - Dauerhaft gekippt/geöffnet
... alle Türen zu Toiletten, Duschen, Umkleiden, Küche - Dauerhaft geöffnet, wenn nicht belegt
... Lüftungssysteme in Toiletten, Duschen, Umkleiden, Küche – Dauerhaft eingeschaltet
Die kleine Dusche wird bis auf Weiteres gesperrt da keine Luftaustausch möglich!
- **Spezifisch im Studio in der Görresstr.**
... Tür und Fenster zur Straße - Dauerhaft gekippt/geöffnet
... Fenster und Tür der Dusche Umkleide hintere Trainingsfläche - Dauerhaft gekippt/geöffnet
... Fenster der Umkleide vordere Trainingsfläche - Dauerhaft gekippt/geöffnet
... alle Türen zu Toiletten, Duschen, Umkleiden, Küche - Dauerhaft geöffnet, wenn nicht belegt
... Lüftungssysteme in Toiletten, Duschen, Umkleiden, Küche – Dauerhaft eingeschaltet
Die kleine Umkleide der hinteren Trainingsfläche wird bis auf Weiteres gesperrt da keine Luftaustausch möglich!

Alle Regelungen und Maßnahmen gelten unter Vorbehalt etwaiger Änderungen durch die Behörden. Tagesaktuelle Regelungen sind den offiziellen Meldungen zu entnehmen.

Bestätigung der Geschäftsführung

Hiermit bestätig die Geschäftsführung, die Implementierung vorgenannter Hygiene- und Schutzmaßnahmen in die alltäglichen Geschäftsabläufe. Die Maßnahmen wurden nach Maßgaben der Behörden, nach bestem Wissen und Gewissen erstellt um sowohl Kunden als auch Mitarbeiter in vollem Umfang vor einer Ansteckung mit dem COVID-19 Virus zu schützen.

Ort, Datum

Diego Bichler (Geschäftsführer)

Ort, Datum

Michael Triebig (Geschäftsführer)