

## Hygienekonzept des ZfSG für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes bezüglich des Sportangebots "Kraftsport", durchgeführt im Kraftraum der Sporthalle am Thüringer Weg 11 in 09126 Chemnitz

### 1. Hintergrund des Vorhabens

Mit dem 29. Offenen Brief des Rektors zum Coronavirus (SARS-CoV-2) vom 02.05.2022 heißt es in Bezug auf den Hochschulsport (Hochschulsport- und Gesundheitskurse des Zentrums für Sport und Gesundheitsförderung (ZfSG) in Innenräumen): "Danach ist eine Teilnahme von maximal 20 Personen an entsprechenden Kursen – bei einer Einhaltung von 10 m<sup>2</sup> pro Person – möglich."

Mit diesen klaren Voraussetzungen und im Rahmen der Sportangebote des ZfSG soll nach einer über 2-jährigen Aussetzung der Trainings- und Sportbetrieb der Sektion Kraftsport in dem Kraftraum der Sporthalle am Thüringer Weg 11 möglichst zeitnah wieder aufgenommen werden. Weitere Ausführungen zur konkreten Umsetzung sind nachfolgend ausgeführt.

### 2. Beschreibung der Örtlichkeiten des Kraftraumes

Der Kraftraum befindet sich in der Turnhalle am Thüringer Weg 11, siehe untere Abbildung 1. Das Innenmaß des Raumes beträgt 7 x 11 m (Grundfläche von 77 m<sup>2</sup>). Der Zugang zum Kraftraum erfolgt über den Hauptein- und Ausgang der Turnhalle (weißer Pfeil), wobei 2 verschiedene Routen vorhanden sind (grüne gestrichelte Pfeile). Nähere Informationen dazu folgen untenstehend. Der Kraftraum ist durch eine reguläre und verschließbare Tür vom Rest der Turnhalle abgetrennt.

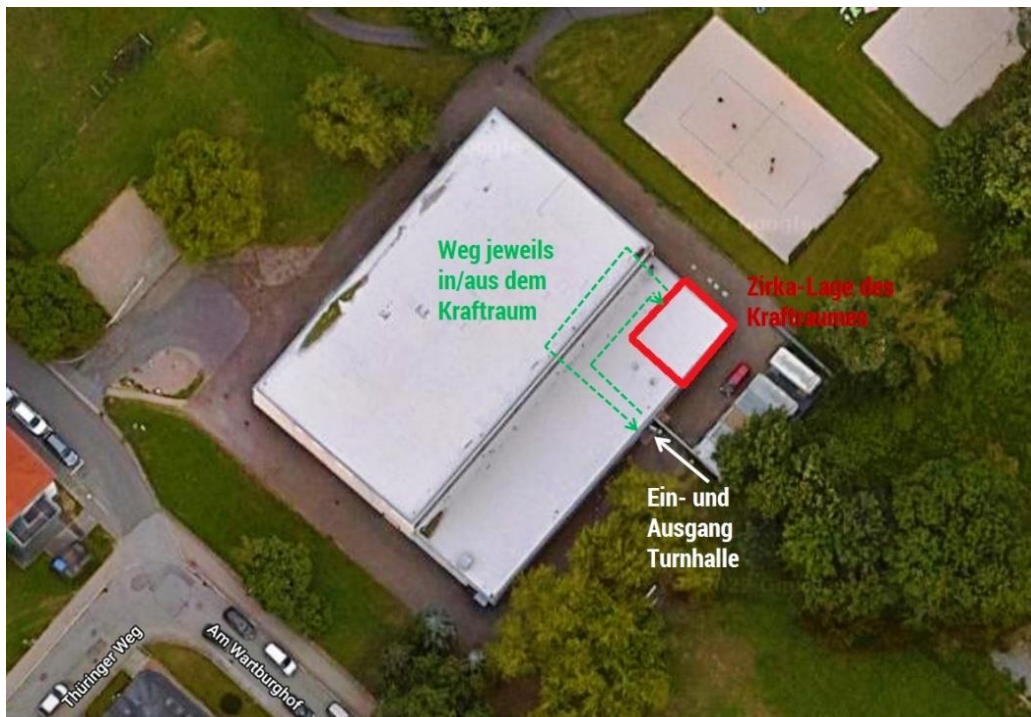
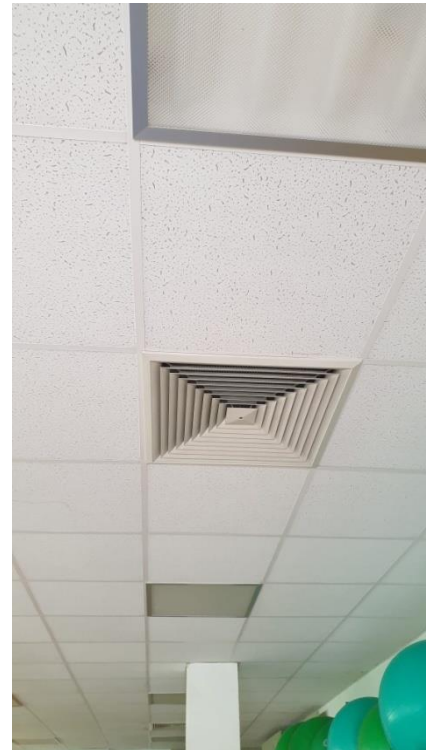


Abbildung 1: Darstellung der Lage des Kraftraumes (rot) innerhalb der Turnhalle am Thüringer Weg 11. Quelle: Google Maps, modifiziert.

Im Krafraum selbst gibt es darüber hinaus eine extra breite Tür ins Freie, welche zum Zwecke des regelmäßigen Lüftens nutzbar ist (Abbildung 2). Dabei ist alle 20 Minuten eine Querlüftung mit Frischluft für eine Dauer von 5 Minuten zu gewährleisten. Darüber hinaus ist der Krafraum mit einer unabhängigen, mit der Atmosphäre im Austausch stehenden, Klima-Lüftungsanlage ausgestattet, welche dauerhaft in Betrieb ist (Deckenlüftung in Abbildung 3).



**Abbildung 2: Darstellung der breiten Außentür zum Stoßlüften.**



**Abbildung 3: Darstellung der Klima-Lüftungsanlage mit Deckenlüftung.**

### 3. Grundlagen

- Es ist das [Hygienekonzept der TUC](#) einzuhalten. Dieses ist bei der Kursbuchung auf den Seiten des ZFG (Zentrum für Fitness und Gesundheit) online in seiner aktuellen Version verlinkt und somit für jede Person einsehbar.
- Das vorliegende Hygienekonzept orientiert sich an den Vorgaben und Leitlinien der Verordnung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt zum Schutz vor dem Coronavirus SARS-CoV-2 und COVID-19, der [Allgemeinverfügung zum Vollzug des Infektionsschutzgesetzes](#),
- an den [Empfehlungen des Robert Koch-Instituts](#) zum Infektionsschutz,
- sowie [den sportbereichsspezifischen Handlungsempfehlungen für den Hochschulsportbetrieb im Rahmen der Corona-Krise](#) des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (Bochum/Dieburg, 28.05.2020)

#### 4. Mindestabstand

Der Kraftraum weist eine Größe von 77 m<sup>2</sup> auf und lässt somit aktuell ein gleichzeitiges Trainieren von 7 Personen zu. Damit einhergehend kann der Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Personen in jede Richtung eingehalten werden. Die im Kraftraum vorhandenen Trainingsgeräte sind so positioniert, dass Trainierende mindestens einen Abstand von 1,5 Metern zueinander einhalten (Beispiele siehe Abbildungen 4 a-d). Ferner existieren Beschilderungen, die den Mindestabstand bei benachbarten Geräten verdeutlichen (Abbildung 5), sodass eine Unterschreitung des Mindestabstands vermieden wird.



a)



b)

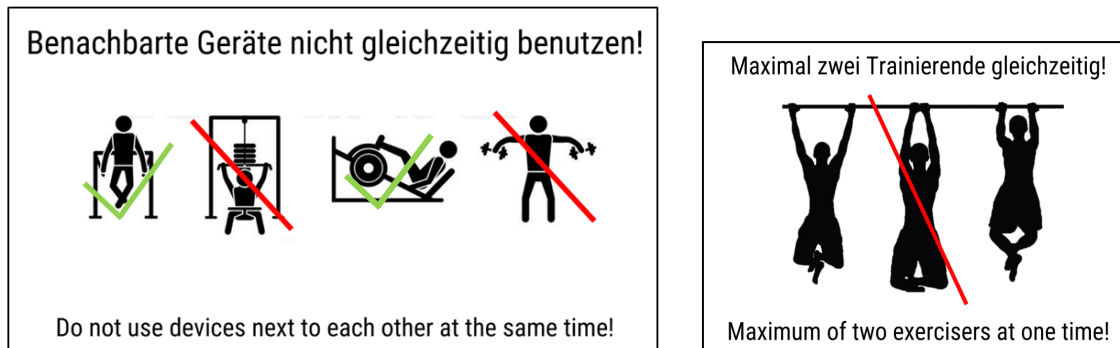


c)



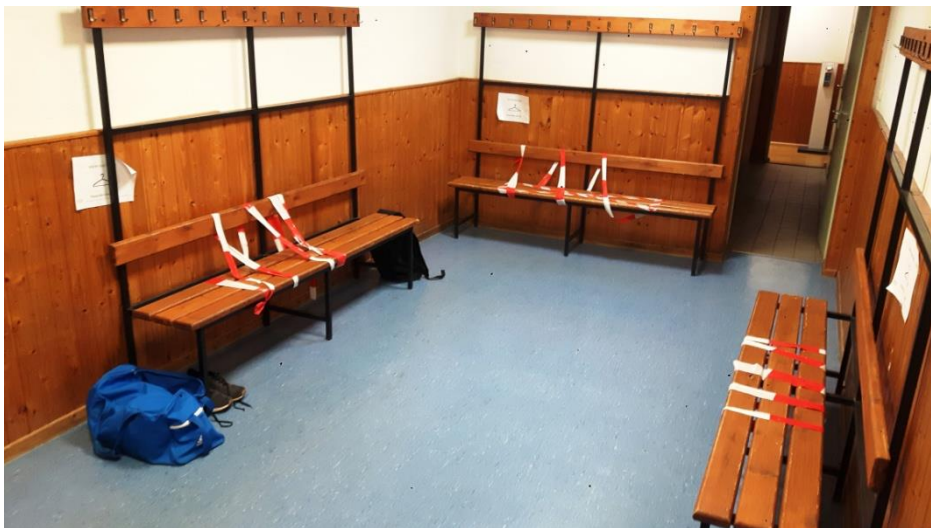
d)

**Abbildungen 4 a)-d):** Beispielhafte Darstellungen der Gerätepositionierung mit entsprechendem Mindestabstand von 1,5m (a) Kniebeugeständer, b) Bank für Bankdrücken und Seilturm, c) Sprossenwand mit Klimmzugstange und wahlweise Boxsack, d) 45° Beinpresse und Rückengerät).



**Abbildung 5: Beschilderung zum Verdeutlichen des Abstands bei Betätigung der Trainingsgeräte.**

Ein klassischer Wartebereich mit Sitzgelegenheit und Tresen ist in dem Krafraum nicht vorhanden, daher werden Menschenansammlungen von vornherein vermieden. In den Umkleieräumen der Turnhalle gilt entsprechend eine FFP2-Maskenpflicht sowie einer Auslastung von maximal 50 Prozent des Normalbetriebs, was als Teil der Turnhalle entsprechend bereits markiert / beschildert ist (Abbildung 6).



**Abbildung 6: Blick in die Herrenumkleide mit entsprechenden Markierungen.**

## 5. Mund-Nasen-Bedeckung

Jede Person an der TU Chemnitz ist verpflichtet, im Außengelände und auf Freiflächen, sofern der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht gewahrt werden kann, sowie in allen öffentlich zugänglichen Räumlichkeiten mit regelmäßigem Publikumsverkehr eine FFP2-Maske zu tragen (Maskenpflicht). Die Maskenpflicht gilt bei Betreten der Turnhalle, in den Umkleieräumen sowie sanitären Einrichtungen, beim Gang in/aus den Krafraum und beim Wechsel von Trainingsgeräten innerhalb des Krafraumes. Die Mund-Nasenbedeckung darf erst bei Benutzung der Kraft- und Cardiogeräte innerhalb des Krafraumes abgenommen werden, oder etwa beim Verzehr von Getränken.

Auf den sachgerechten Umgang (Auf- und Absetzen, kein Verschieben während des Tragens (Maske sollte den Mund und die Nase bedecken)) ist zu achten. Den Trainierenden werden keine Mund-Nasen-Bedeckungen zur Verfügung gestellt. Im Falle, dass der Trainierende seine Maske vergessen hat, kann er/sie die Turnhalle nicht betreten (der Wachschutz leistet dabei Hilfe). Ein Ausgleichsanspruch auf die nicht nutzbare Trainingszeit besteht in diesem Fall nicht.

## 6. Besucherströme

Zunächst sei angemerkt, dass sich das auf die Nutzung des Kraftraums bezogene Kursangebot in erster Linie für die bisherigen Trainierenden (männlich, wobei die folgenden Bezeichnungen auch explizit die weibliche Form berücksichtigen) bezieht. Die Anzahl dieser Trainierenden ist recht gering (ca. 10 Personen), sodass von vornherein keine großen Besucherströme zu erwarten sind. Dabei handelt es sich überwiegend um Hochschulmitarbeiter/innen. Weiterhin werden hier keine Trainer/innen zum Erstellen von Trainingsplänen oder von Anamnesen benötigt. Für den regulären Trainingsbetrieb, das heißt maximal 7 Personen gleichzeitig, wird dieser so gelenkt, dass Ansammlungen von Menschen oder eine Unterschreitung des Mindestabstands verhindert werden. Der Zugang zum Kraftraum erfolgt durch die Männerkabine, der Ausgang aus dem Kraftraum erfolgt durch die Turnhalle, jeweils im Einbahnstraßensystem. Im Falle von weiblichen Trainierenden bietet der Weg über die Turnhalle genügend Platz um den Kraftraum betreten zu können; wenn erforderlich kann ein Ausgang auch über die Außentür erfolgen. Somit werden separate Zu- und Abgänge ermöglicht.

## 7. Organisation des Trainingsbetriebes

Der Trainingsbetrieb wird durch die entsprechende Kursregistrierung über den Universitätssport/ das ZfSG geregelt. Nur dort entsprechend registrierte Mitglieder sowie Mitarbeiter/innen des Institut für Angewandte Bewegungswissenschaften (IfAB) sind berechtigt, den Kraftraum zu nutzen. Darüber hinaus tragen sich alle Trainierenden in eine Doodle-Umfrage ein. Diese ist so konzipiert, dass innerhalb der Öffnungszeiten des Kraftraumes Zeitslots von einer Dauer von je 1,5 Stunden zur Verfügung stehen. Innerhalb dieser jeweiligen Zeitslots lässt Doodle stets nur maximal 7 Einträge zu, sprich, 7 Trainierende. Die Doodle-Listen werden regelmäßig an die Verantwortlichen des ZfSG übermittelt. Auch liegt dem Wachschutz am Eingang der Halle die Liste der eingetragenen Personen vor, sodass Fremdzugriffe bzw. -nutzungen vermieden werden.

Durch folgende Maßnahmen wird überdies der **Ein- und Ausgang** hygienekonform gesteuert:

- ┌ Der Mindestabstand von 1,5 Metern wird zwischen Personen in jede Richtung eingehalten. Sofern nötig, wurde der Mindestabstand vergrößert.
- ┌ Es erfolgt eine Einlasskontrolle durch den Wachschutz der Turnhalle. Es befindet sich ein Aufsteller des [Hygienekonzeptes der TUC](#) für jeden Trainierenden beim Betreten gut sichtbar im Eingangsbereich (Abbildung 7).
- ┌ Trainierende desinfizieren sich direkt nach Betreten und vor Verlassen des Kraftraumes die Hände. Dabei ist der Abstand von 1,5 m einzuhalten. Ein entsprechender

Desinfektionsspender befindet sich am Eingang der Halle sowie am Eingang am Kraftraum selbst (Abbildung 8).

- Gemäß aktueller Bestimmungen vom 02.05.2022 entfällt für die Trainierenden die 3G-Regel. Es wird jedoch allen Trainierenden dringend empfohlen, sich regelmäßig auf das Vorliegen einer COVID-19-Infektion zu testen bzw. testen zu lassen.



Abbildung 7: Gut sichtbare Aufsteller am Eingang der Turnhalle.



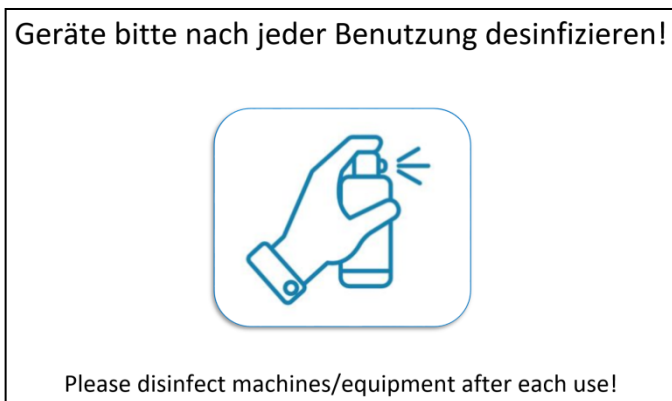
Abbildung 8: Desinfektionsspender am Halleneingang (links) und am Eingang in den Kraftraum (rechts).

## 8. Händehygiene

- ┌ Zur Einhaltung der Händehygiene stehen entsprechende Desinfektionsmaterialien am Ein- und Ausgang der Turnhalle und des Kraftraumes zur Verfügung (vgl. obere Abbildung 8)
- ┌ Ferner befinden sich im Kraftraum Desinfektionsmittel zur Desinfizierung der Gerätschaften, s. Punkt 9.
- ┌ Im Sanitärbereich stehen für die Händehygiene warmes Wasser und Flüssigseife sowie Einmalhandtücher zur Verfügung.

## 9. Kleingeräte<sup>1</sup>

- ┌ Verwendete Kleingeräte (wie bspw. Kurzhanteln) und andere Geräte, mit denen Hautkontakt besteht, werden von den Trainierenden vor und nach der Übung desinfiziert. Dafür steht Desinfektionsspray/Flächendesinfektion zur Verfügung.
- ┌ Die Kleingeräte werden entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt. Es werden nur Kleingeräte benutzt, deren Oberfläche eine schnelle und zuverlässige Desinfektion zulassen.
- ┌ Die Desinfektion der Großgeräte hat nach jeder Nutzung selbständig durch die Trainierenden zu erfolgen.
- ┌ Generell dient dazu die untenstehende Beschilderung (Abbildung 9).



**Abbildung 9: Beschilderung zum Desinfizieren der Gerätschaften.**

## 10. Trainingsplanerstellung & Anamnese

- ┌ Wie bereits erwähnt, entfällt dieser Punkt vollständig. Das Trainieren im Kraftraum steht lediglich fortgeschrittenen Personen zur Verfügung, es werden keine Anamnese und Trainingsplanerstellungen durchgeführt.
-



## 11. Umgang mit COVID-19 Symptomatik

- ┌ Personen, die zur Risikogruppe im Hinblick auf die Erkrankung COVID-19 gehören (Personen über 60 Jahre oder mit Vorerkrankung), werden besonders über Schutzmaßnahmen aufgeklärt.
- ┌ Personen mit einer Symptomatik, die auf eine Erkrankung an COVID-19 hindeutet (z. B. Fieber, Halsschmerzen, Husten) werden vom Besuch der Halle und des Kraftraumes ausgeschlossen.
- ┌ Der Ausschluss wird durch eine Beschilderung am Eingang verdeutlicht.
- ┌ Ferner dient dazu das untenstehende Hinweisschild am Eingang (Abbildung 10).

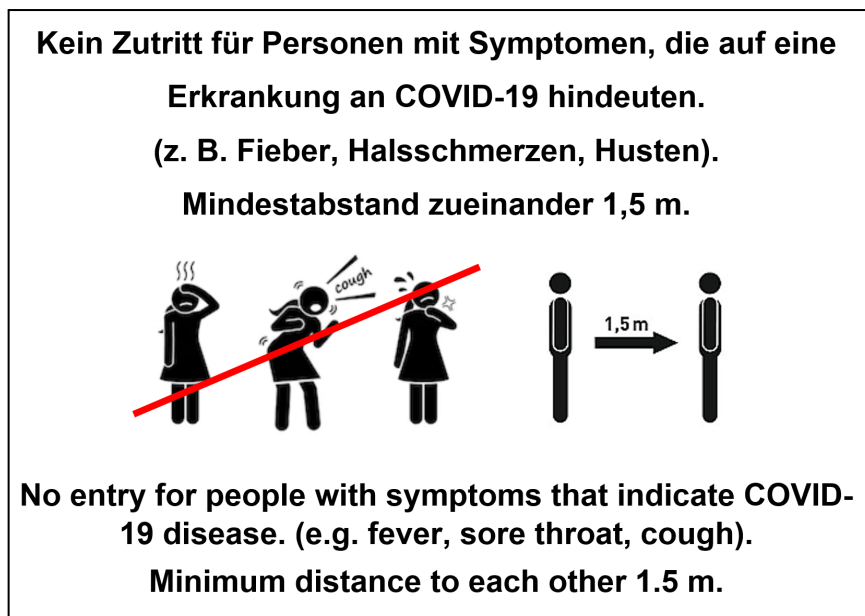


Abbildung 10: Hinweisschild am Eingang bzgl. möglicher Covid-19 Erkrankungen.

## 12. Sitzgelegenheiten

- ┌ Im Kraftraum existiert keine klassische Sitzecke o.Ä.
- ┌ Sitzmöglichkeiten finden sich unter Kennzeichnung der einzuhaltenden Abstände im Umkleidebereich sowie vereinzelt auf der Gerätetrainingsfläche. Es handelt sich dabei um wischbare Oberflächen, die von den Trainierenden desinfiziert werden.

## 13. Regulierung der Umkleideauslastung

- ┌ Die Trainierenden sind angehalten bereits in Sportkleidung zum Training zu erscheinen. Die Nutzung der Umkleide zum Umziehen ist mit der Hälfte der Maximalbelegung gestattet.
- ┌ Die Umkleide sollte zügig genutzt werden und ist nicht für einen längeren Aufenthalt vorgesehen.

#### 14. Buchungszeiträume

Da eine reguläre Öffnung zum aktuellen Zeitpunkt nicht möglich ist, werden lediglich verkürzte Öffnungszeiten angeboten. Daraus ergeben sich die folgenden Öffnungszeiten von Montag bis Freitag:

16:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Wie bereits erwähnt, wird das Training zu den angegebenen Zeiten auf jeweils max. 7 Trainierende zur selben Zeit begrenzt (10 m<sup>2</sup> pro Person). Durch den Wachschutz und die Doodle-Liste ist der Zugang gesteuert, welche parallel auch eine Statistik über die aktuellen Nutzerzahlen liefert. Es liegt zusätzlich eine Liste aus, auf welcher die Trainierenden unterschreiben, das Hygienekonzept zur Kenntnis genommen zu haben (Anlage 1). Die regelmäßige Desinfektion eines ggf. dafür bereitliegenden Stifts ist vorgesehen. Gemäß den neuen Bestimmungen vom 02.05.2022 entfällt die Kontaktdatenerhebung mittels Formblatt für die Nutzung des universitären Fitnessstudios. Es wird die Nutzung der Corona-Warn-App sowohl für Trainer\*innen als auch Nutzer\*innen empfohlen.

Wer gegen die Vorgaben des Hygienekonzeptes verstößt, kann jederzeit ohne Anspruch auf Gebührenerstattung ausgeschlossen werden.

#### 15. Buchungsgebühren

Durch die aktuell ungewisse Lage werden derzeit nur Monatskarten zur Buchung angeboten. Für eine Monatsmitgliedschaft beträgt die Buchungsgebühr 15,00 Euro für Studierende und 25,00 Euro für Mitarbeitende.

Der Betrag wird per SEPA-Mandat eingezogen. Die Einwilligung hierfür erteilt der/die Trainierende bereits bei der Buchung.

- └ Bereits im Buchungssystem wird in der Kursbeschreibung auf das Hygienekonzept des ZFG verwiesen.
- └ Im Falle der Nichteinhaltung der Bedingungen ist keine Rücknahme oder Stornierung möglich.

#### 16. Ansprechpartner vor Ort für die Einhaltung und Umsetzung des Hygienekonzepts

Verantwortlich für die Kontrolle der Einhaltung der spezifischen Hygienemaßnahmen sind Herr Dr. Daniel Schmidt, Herr Dr. Claudio Zippenfennig sowie Herr Dr. Nico Nitzsche. Die Personen fungieren gleichzeitig als Ansprechpartner vor Ort für die Einhaltung und Umsetzung des Hygienekonzeptes, der geltenden Kontaktbeschränkungen und der Abstandsregelungen sowie hinsichtlich des Tragens einer FFP2-Maske oder persönlicher Schutzausrüstung.

- Dr. Daniel Schmidt | Professur Bewegungswissenschaft | +49 371 531-32989 | [daniel.schmidt@hsw.tu-chemnitz.de](mailto:daniel.schmidt@hsw.tu-chemnitz.de) | Reichenhainer Straße 31/33, 09126 Chemnitz
- Dr. Claudio Zippenfennig | Professur Bewegungswissenschaft | +49 371 531-34467 | [claudio.zippenfennig@hsw.tu-chemnitz.de](mailto:claudio.zippenfennig@hsw.tu-chemnitz.de) | Reichenhainer Straße 31/33, 09126 Chemnitz



- Dr. Dr. Nico Nitzsche | Professur Sportmedizin/-biologie | +49 371 531-37326 | [nico.nitzsche@hsw.tu-chemnitz.de](mailto:nico.nitzsche@hsw.tu-chemnitz.de) | Thüringer Weg 11, 09126 Chemnitz
- Dr. Wolf Gawin | Theorie & Praxis der Bewegungsfelder | +49 371 531-35322 | [wolf.gawin@hsw.tu-chemnitz.de](mailto:wolf.gawin@hsw.tu-chemnitz.de) | Thüringer Weg 11, 09126 Chemnitz

### **17. Ansprechpartnerin im Falle einer Kontrolle**

Kristin Röhr | Leiterin des ZfSG | Wissenschaftliche Mitarbeiterin am IfAB | Thüringer Weg 11 | Raum 102 | Telefon: +49 (0) 371/531 38434 | Mail: [kristin.roehr@zfsg.tu-chemnitz.de](mailto:kristin.roehr@zfsg.tu-chemnitz.de) |

### **18. Verantwortlichkeiten**

Die Trainierenden des Krafraumes (überwiegend Hochschulmitarbeiter) setzen das Hygienekonzept um und informieren sich durch die FAQs der TU Chemnitz fortlaufend über aktuelle Entwicklungen und Anforderungen. Die Nutzer unterschreiben bei Betreten des Krafraumes die Kenntnisnahme und Einhaltung des vorliegenden. Die Trainierenden werden darüber hinaus mittels entsprechender Beschilderung belehrt, wie in den bisherigen Abbildungen zu erkennen ist.

