

# Musterhygieneplan

für

# Fitnessstudios und Sportstätten



**Märkischer Kreis**

Der Landrat

Fachdienst Gesundheitsschutz und Umweltmedizin

Bismarckstr. 15, 58762 Altena

Telefon: 02352/966-7272

E-Mail: [gesundheitstelefon@maerkischer-kreis.de](mailto:gesundheitstelefon@maerkischer-kreis.de)

Internet: [www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)

## Inhaltsverzeichnis

<b>Lfd. Nr.</b>	<b>Überschrift</b>	<b>Seite</b>
	Einleitung	4
1.	Bauliche Gestaltung	4
2.	Händehygiene	4
3.	Duschräume	5
4.	Behandlung von Flächen und Gegenständen	5
5.	Durchführung der Reinigung	5
6.	Reinigungsfrequenzen	6
7.	Trinkwasserhygiene und Hausinstallation	7
8.	Erste-Hilfe-Einrichtung	8
9.	Reinigungsplan	9

## Einleitung

Die Einhaltung der persönlichen Hygiene stellt eine Verpflichtung für das Personal dar. Die Hygiene ist ein wichtiger Bestandteil der Infektionsprophylaxe. Unter Hygiene versteht man die Gesamtheit aller Verfahren und Verhaltensweisen, mit dem Ziel, Erkrankungen zu vermeiden und der Gesunderhaltung des Menschen und der Umwelt zu dienen.

Die folgenden Hygieneregeln stellen bei korrekter Beachtung sicher, dass eine Übertragung von Krankheitserregern zwischen dem Kunden, dem Personal und den folgenden Kunden weitestgehend ausgeschlossen ist.

### 1. Bauliche Gestaltung

- Umkleide- und Sanitärräume müssen für Sportler und Personal vorhanden sein. Die Anzahl richtet sich nach dem Bedarf und Größe der Einrichtung.
- Behandlungsräume für Massagen oder Wellnessangebote sind, nach Möglichkeit, mit Handwaschbecken, Flüssigseifenspender, Desinfektionsmittelpender, Einmalhandtüchern und Abwurfbehälter auszustatten.
- Die Fußböden in den barfußbelauenen Flächen müssen leicht zu reinigen bzw. desinfizierbar sein (GUV-I 8527 "Bodenbeläge für nassbelastete Fußbereiche").

### 2. Händehygiene

Hände sind durch ihre vielfältigen Kontakte mit der Umgebung und anderen Menschen Hauptüberträger von Krankheitserregern. Händewaschen gehört zu den wichtigsten Maßnahmen zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten.

Vorraussetzung sind ausreichend Handwaschplätze, ausgestattet mit Spendern für Flüssigseife und für Einmalhandtücher sowie Abwurfbehälter für Handtücher.

Die Verwendung von Stückseife und Gemeinschaftshandtüchern ist abzulehnen.

#### **Händewaschen ist erforderlich für Personal und Kunden**

- nach jeder Verschmutzung, nach Reinigungsarbeiten
- nach Toilettenbenutzung
- vor dem Umgang mit Lebensmitteln
- vor der Einnahme von Speisen

Eine **Händedesinfektion** ist in der Regel nicht erforderlich. Nur beim Kontakt mit Blut, Stuhl, Erbrochenem und Urin ist, auch nach dem Tragen von Handschuhen, eine Händedesinfektion erforderlich.

Ca. 3-5 ml des **Händedesinfektionsmittels** sind in die trockenen Hände einzureiben, dabei müssen die Fingerkuppen und -zwischenräume, Daumen und Nagelfalze berücksichtigt werden. Während der vom Hersteller des Präparates vorgeschriebenen Einwirkzeit (meist 30 sek.) müssen die Hände vom Desinfektionsmittel feucht gehalten werden.

Grobe Verschmutzungen (z.B. Ausscheidungen) sind vor der Desinfektion mit Zellstoff bzw. einem desinfektionsmittelgetränktem Einmalhandtuch zu entfernen.

Die Verwendung von Einmalhandschuhen ist bei vorhersehbarem Kontakt mit Ausscheidungen, Blut usw. notwendig.

Ein geeignetes **Händedesinfektionsmittel** (VAH-gelistet) hat jederzeit nutzbar bereitzustehen (z.B. Erste-Hilfe-Kasten).

### 3. Duschräume

- Nach sportlichen Aktivitäten, insbesondere bei Verunreinigung muss eine Ganzkörperreinigung mit warmen Wasser möglich sein.(s. DIN 18032-1)
- Die Wasch- und Duschräume müssen gut zu lüften sein. Die Be- und/oder Entlüftungsanlagen insbesondere die Entlüftungssiebe sind regelmäßig (etwa wöchentlich) zu reinigen.
- Das warme Duschwasser ist jährlich auf Legionellen zu untersuchen.
- Kalkablagerungen (Perlartoren am Handwaschbecken) und verunreinigte Auslaufsiebe sind in erforderlichen Zeitabständen zu säubern.
- Die Fußböden der gemeinschaftlich genutzten Wasch- und Duschräume (Barfußbereiche) sind täglich, bei sichtbarer Verunreinigung sofort, zu reinigen (siehe Punkt 1).

### 4. Behandlung von Flächen und Gegenständen

Für die unterschiedlichen Bereiche ist ein Reinigungsplan zu erstellen, der folgendes beinhaltet:

- Konkrete Festlegungen zur Reinigung und ggf. zur Desinfektion der Sporträume und des Sportinventars sowie von Gegenständen (Vorgehensweise, Rhythmus, Mittel, Aufbereitung der Reinigungsutensilien, Benennung der Verantwortlichen).
- Der Plan muss Aussagen zur Überwachung / Eigenkontrolle besonders auch bei Vergabe der Reinigungsarbeiten an Fremdfirmen enthalten.
- Vertragliche Regelung mit Firmen (GUV-R 209 "Umgang mit Reinigungsmitteln").

### 5. Durchführung der Reinigung

- Es ist feucht bzw. mit staubbindendem Material zu reinigen (Ausnahme : textile Beläge)
- Bei den angewendeten Reinigungsmethoden ist eine Schmutzverschleppung zu verhindern
- Die Reinigungsmaßnahmen sind in der Regel in Abwesenheit der Sporttreibenden durchzuführen
- Sportler dürfen für Reinigungsarbeiten nicht herangezogen werden.
- Bei Reinigungsarbeiten ist geeignete Schutzkleidung zu tragen (siehe Punkt 4).
- Alle wiederverwendbaren Reinigungsutensilien (Wischmopp, Wischlappen usw.) sind bei 60°C zu waschen und trocken aufzubewahren.
- Teppichböden sind täglich zu saugen.

## 6. Reinigungsfrequenzen

Die Reinigungsfrequenz muss sich an der speziellen Nutzungsart und -intensität orientieren.

### Toilettenanlagen

- Fußboden: täglich
- Handwaschbecken, WC täglich
- Urinale täglich
- Türklinken täglich
- abwaschbare Flächen 1x Woche

### Umkleide-, Wasch- und Duschanlagen

- täglich, in Abhängigkeit der Nutzung
- für Fußböden der Barfußbereiche aus Gründen der Fußpilz-/ Warzenprophylaxe desinfizierende Reinigung

### -Fußböden stark frequentierter Räume

3x / Woche bzw. nach Erfordernis (z.B. Flure, Eingangsbereiche, Treppen)

### -Fußböden in Sporträumen/-hallen

1-2x / Woche bzw. nach Erfordernis

### -Sportgeräte/Matten

mind.1x / Woche ,bzw. nach Erfordernis(häufig berührte Flächen)

### -textile Bezüge der Matten

1x/Monat bzw. nach Erfordernis

### -Fensterbänke, Türen, Schränke usw.

1x/Monat

### -Erste-Hilfe-Raum

1x/Woche

### -Grundreinigung

2x/Jahr bzw. nach Erfordernis  
(Lampen, Fenster, Heizkörper, Türen, Teppichböden, Jalousien, Sportgeräte, Stühle, Schränke, Regale, Rohrleitungen, Verkleidungen)

Geräte und Mittel zur Reinigung und Desinfektion sind vor dem Zugriff Unbefugter gesichert in einem gesonderten Raum aufzubewahren.

Betriebsanweisungen zu den Reinigungs- und Desinfektionsmitteln sind vorzuhalten.

## 7. Trinkwasserhygiene/Hausinstallation

- Das in Sportstätten verwendete Warm- und Kaltwasser für den menschlichen Gebrauch (Trinken, Waschen, Duschen) muss den Anforderungen der Trinkwasser-Verordnung entsprechen.
- Bei Manipulation im Trinkwassernetz , bei Rekonstruktion, Erneuerung und langer Nicht-nutzung von Trinkwasserleitungen oder Warmwasserbereitungsanlagen (Boiler) muss der Fachdienst Gesundheitsschutz und Umweltmedizin einbezogen werden.
- Installationen sind nach den anerkannten Regeln der Technik und nur von registrierten Firmen durchzuführen.
- Warmwasseranlagen müssen so installiert sein, dass eine gesundheitsgefährdende Vermehrung von Legionellen vermieden wird.
- Zur Legionellenprophylaxe sind Duschen, die nicht täglich genutzt werden, vor Benutzung durch 5-minütiges Ablaufenlassen von Warmwasser zu spülen.
- Kalkablagerungen an den Duschköpfen sind in den erforderlichen Zeitabständen zu entfernen.
- Regenwasser darf für den menschlichen Gebrauch nicht verwendet werden. Die Nutzung für die Toilettenspülung ist möglich.
- Sofern die Duschen mit Warmwasser aus einem zentralen Warmwasserspeicher mit Warmwasser versorgt werden, ist einmal jährlich eine orientierende Untersuchung auf Legionellen erforderlich.(s. Trinkwasser-Verordnung und DVGW Arbeitsblatt W551). Die Ergebnisse sind dem Fachdienst Gesundheitsschutz und Umweltmedizin unaufgefordert vorzulegen.

Trinkwasser in öffentlichen Gebäuden unterliegt der Trinkwasser-Verordnung 2001 (TrinkwV 2001). Es ist gem. § 14 (6) TrinkwV 2001 das Trinkwasser endsträngig einmal jährlich auf folgende Parameter der TrinkwV 2001 Anlage 1 Teil I zu untersuchen.

Koloniezahl bei 20 °C Bebrütungstemperatur  
 Koloniezahl bei 36 °C Bebrütungstemperatur  
 Escherichia coli (E. coli)  
 Enterokokken  
 Coliforme Bakterien  
 Pseudomonas aeruginosa

Außerdem sind bei Hausinstallationen, aus denen Wasser für die Öffentlichkeit bereitgestellt wird, mindestens diejenigen Parameter untersuchen zu lassen, von denen anzunehmen ist, dass sie sich im Leitungssystem nachteilig verändern können (§19 Absatz 7).

Die folgenden Parameter sind deshalb gegebenenfalls mit zu untersuchen:

Nr.	Parameter	Bemerkungen/ Begründungen
1	Kupfer:	nur bei einem pH-Wert kleiner 7,4
2	Cadmium:	durch Cadmiumunreinheiten im Leitungssystem
3	Blei:	entsteht durch Stagnation in Leitungssystemen, wenn diese aus Blei sind und durch bleihaltige Lote
4	Nickel:	aus nickelhaltigen Armaturen und Einbauteilen
5	Eisen:	löst sich durch Stagnation in Leitungssystemen, wenn diese aus Eisen sind

Die Befunde sind der Unteren Gesundheitsbehörde (ehemals Gesundheitsamt) direkt in Kopie zuzusenden.

## 8. Erste-Hilfe-Einrichtung

Eine in Erste-Hilfe ausgebildete Person muss verfügbar sein. Diese sollte einen sicheren Hepatitis-B-Impfschutz haben.

Der Ersthelfer hat bei potentielltem Kontakt mit Körperflüssigkeiten und Ausscheidungen Einmalhandschuhe zu tragen und sich vor sowie nach der Hilfeleistung die Hände zu desinfizieren.

Parallel zur Erstversorgung ist vom Ersthelfer zu entscheiden, ob sofortige ärztliche Hilfe zur weiteren Versorgung des Verletzten hinzuzuziehen ist.

Öffentlich auszuhängen sind:

Tel. Notarzt  
Tel. Krankenhaus

Gemäß § 16 BGV A5 hat das Unternehmen dafür zu sorgen, dass über jede Erste-Hilfeleistung Aufzeichnungen geführt und fünf Jahre lang aufbewahrt werden. Die Aufzeichnungen sind wie Personalunterlagen aufzubewahren.

Mit Blut oder sonstigen Exkreten kontaminierten Flächen sind unter Verwendung von Einmalhandschuhen mit einem Desinfektionsmittel getränktem Tuch zu reinigen und die betroffene Fläche anschließend nochmals zu desinfizieren.

Geeignetes Erste-Hilfe-Material enthält der Verbandkasten „C“ nach DIN 13157. Der vollständige Inhalt ist entsprechend GUV-I 512 regelmäßig zu überprüfen.

Zusätzlich ist der Verbandkasten mit einem alkoholischen Desinfektionsmittel zur Händedesinfektion auszustatten.

## Muster-Reinigungsplan für Sportstätten

Was	Wann	Wie	Womit
Händewaschen	Nach Toilettenbenutzung und Schmutzarbeiten, vor Umgang mit Lebensmitteln, bei Bedarf	Auf die feuchte Hand geben und mit Wasser aufschäumen	Waschlotion
Hände desinfizieren	Nach Kontamination mit Blut, Stuhl, Urin u.ä.	Mind.3 bis 5 min. auf der trockenen Haut verreiben	Händedesinfektionsmittel
Fußboden: Treppenhaus, Flure	Mind. 3x / Woche	Feuchtwischen, Boden reinigen, lüften	Reinigungslösung
Fußboden: Sporthallen	Mind.1-2x / Woche	s.o.	s.o.
Fußboden: Wasch- und Duschräume	Täglich und bei Verunreinigung	s.o.	s.o.
WC	Täglich, erst nach Reinigung der Sporträume	Wischen und Nachspülen mit gesonderten Reinigungstüchern für Kontaktflächen und Aufnehmer für Fußböden	s.o.
Reinigungsgeräte / Reinigungstücher u. Wischbezüge	1x wöchentlich / arbeitstäglich	Reinigen Reinigungstücher u. Wischbezüge nach Gebrauch waschen und trocknen	Waschmaschine bei 60°C , anschl. Trocknung
Flächen aller Art	Bei Verunreinigung mit Stuhl, Blut, Erbrochenem	Einmalhandschuhe tragen, Wischen mit Desinfektionsmittel- getränktem Einmal- wisch Tuch, nachreini- gen, gesonderte Ent- sorgung von Reini- gungstüchern u. Handschuhen in ver- schlossenem Plastik- sack	Desinfektionsmittel nach VAH- Liste
Trainingsgeräte	Eigenes Handtuch auflegen, 1x wöchentlich	Abwischen	Reinigungslösung
Hanteln, Bänder, Bälle usw.	1x / Monat, bei Bedarf	Feucht reinigen	Reinigungslösung

Folgende Utensilien müssen ausreichend vorhanden sein:

- Reinigungstücher und Aufnehmer
- Reinigungsmittel
- reinigungsmittelbeständige Handschuhe (Haushaltshandschuhe) und Einmal-Wischtücher