

# Schutzmaßnahmen gegen den Corona-Virus: Fragen, Antworten und Verhaltensregeln für Personal Fitness Trainer als Hilfestellung vom BPT e.V.

Das Wichtigste vorab: Wir raten vor allem ruhig und sachlich zu bleiben. Jedem! Trainern und Kunden. Dass es keinen Grund gibt, in Panik zu verfallen, zeigt unter anderem, was wir kürzlich entdeckt haben: einen Hinweis auf einem etwa einem Jahr alten Desinfektionsspray, dass er auch gegen Coronaviren hilft (schon seit einem Jahr)...



Nichtsdestotrotz raten wir allen Personal Fitness Trainern zu einigen Maßnahmen, um eine Ausbreitung des Virus so weit wie möglich einzudämmen. Hier die Antworten auf die wichtigsten Fragen.

**1. Soll ich meinen Kunden schon vor dem Betreten des Studios eine Möglichkeit zur Desinfektion bieten?**  
Ja. Sollten sich noch keine Desinfektionsspender am Eingang und bei der Theke befinden, raten wir dazu, dort welche anzubringen.

**2. Wo sonst sollten sich außerhalb des Trainingsraums Desinfektionsspender befinden?**  
In allen Toiletten sowie in allen Umkleieräumen

**3. Müssen die Duschen und andere Nassbereiche besonders behandelt werden?**  
Ja, es empfiehlt sich, beim Reinigen von Fliesen Desinfektionsmittel zum Reinigungsmittel zu geben. Zudem sollte man darauf achten, dass die gereinigten Flächen gut an der Luft trocknen.

**4. Worauf sollte ein Trainer sonst noch achten?**  
Dass im Optimalfall nur flüssige Seife und Einweghandtücher zur Verfügung stehen. Zudem sollten die Geräte, vor allem die Griffe und Sitzflächen, öfter als sonst gründlich gereinigt und desinfiziert werden. Dasselbe gilt für Türklinken. Im Optimalfall mindestens alle 2 Stunden.

**5. Worauf sollte ein Trainer beim Gruppentraining achten?**  
Derzeit sollte versucht werden, den Abstand zwischen den Trainierenden so groß wie möglich zu halten, Partnerübungen zu vermeiden und sich auf Übungen zu konzentrieren, bei denen alle Beteiligten in dieselbe Richtung schauen.

**6. Was gibt es beim Umgang mit den Kunden zu beachten?**  
Lieber auf jede Art von Körperkontakt, auch bei der Begrüßung (Handschlag) verzichten.

**7. Sonstige Tipps?**  
Konsequente Handhygiene durchführen, so oft wie möglich und mindestens immer, nachdem man etwas kritisches angefasst hat. Das heißt, die Hände mindestens 20 Sekunden und bis über das Handgelenk hinaus gründlich zu desinfizieren und/oder waschen. Gleichzeitig gilt: Sich von kranken Personen fernhalten und Massenveranstaltungen meiden.

Beste Grüße und bleibt Gesund

Vorstand BPT e.V.