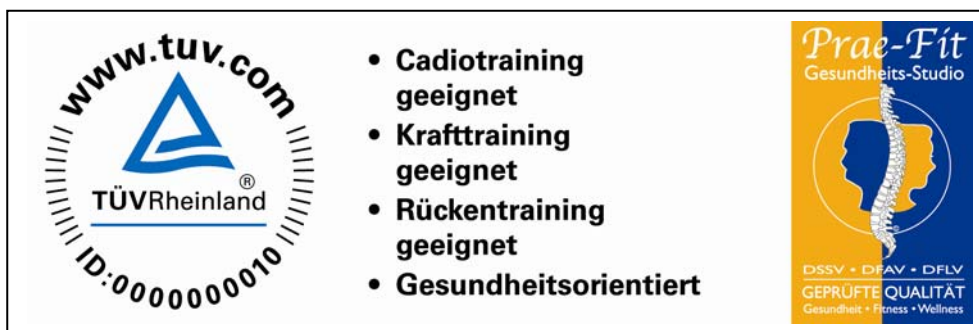


TÜV Rheinland Prae-Fit Fitness-Siegel



**Kriterien und Arbeitspapiere für
gesundheitsorientierte Fitness-Studios
gemäß Prüfgrundlage 2 PfG 1217**

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	5
STUDIO-BASISDATEN - KRITERIUM 1 -	6
ÖFFNUNGSZEITEN	6
DATEN UND INFORMATIONEN	7
BEISPIEL EINES ORGANIGRAMM	7
PERSONAL - KRITERIUM 2 -	8
PERSONALSTAMMBLÄTTER	8
BASISAUSBILDUNGEN:	9
FORT- UND WEITERBILDUNGEN	10
KUNDENVERTRAG - KRITERIUM 3 -	11
KUNDENVERTRAG	11
ORDNUNG & HYGIENE - KRITERIUM 4 -	12
REINIGUNGSPLAN	12
BEISPIELREINIGUNGSPLAN FÜR FITNESS- UND GYMNASTIKRÄUME	13
BEISPIELREINIGUNGSPLAN FÜR SICHTREINIGUNG AM NACHMITTAG	13
BEISPIELREINIGUNGSPLAN FÜR DIE SANITÄRRÄUME	14
REINIGUNGSKONTROLLBLATT	15
TRAININGSABLAUF - KRITERIUM 5 -	16
GESPRÄCHSLEITFADEN / QUALITÄTSHANDBUCH	16
GESUNDHEITLICHE RISIKOABKLÄRUNG - KRITERIUM 6 -	17
GESUNDHEITSFRAGEBOGEN	17
VERFAHRENSWEISEN BEI GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN UND BEI SPORTANFÄNGERN / NEUEINSTEIGERN IM FORTGESCHRITTENEN ALTER	17
BEISPIEL FÜR EINE UNBEDENKLICHKEITSBESCHEINIGUNG	18
BEISPIEL FÜR EINE HAFTUNGSAUSSCHLUSSERKLÄRUNG - RISIKO PROFIL	19
BEISPIEL FÜR EINE HAFTUNGSAUSSCHLUSSERKLÄRUNG - FORTGESCHRITTENES ALTER	19

INFRASTRUKTUR - KRITERIUM 7 -	20
GRÖÖE DER RÄUMLICHKEITEN	20
GERÄTESICHERHEIT UND – WARTUNG - KRITERIUM 8 -	21
ZUSATZ ZUM KRITERIUM GEWICHTSVERKLEIDUNG	22
BENÖTIGTE GEWICHTSVERKLEIDUNG	22
KEINE GEWICHTSVERKLEIDUNG	23
GERÄTEWARTUNG	23
BEISPIELWARTUNGSLISTE TRAININGSGERÄTE	24
KRAFTTRAININGSGERÄTE - KRITERIUM 9 -	25
ERLÄUTERUNG KRAFTTRAININGSGERÄTE	26
LISTE DER VORHANDENEN KRAFTTRAININGSGERÄTE	27
CARDIOTRAININGSGERÄTE - KRITERIUM 10 -	28
ERLÄUTERUNG CARDIOTRAININGSGERÄTE	28
LISTE DER VORHANDENEN CARDITRAININGSGERÄTE	29
ANLEITUNG ZUM GEBRAUCH DER BORG-SKALA	30
SKALA NACH BORG	31
GRUPPENTRAININGSPROGRAMME - KRITERIUM 11 -	32
GRUPPENTRAININGSANGEBOTE	32
NOTFALLMANAGEMENT - KRITERIUM 12 -	33
NOTFALLORGANISATION	33
BETREUUNGSPLAN	34
KENNZEICHNUNG VON NOTFALL- UND RETTUNGSEINRICHTUNGEN	35
VERBANDSKÄSTEN	35
FLUCHTWEGE	35
NOTAUSGÄNGE	35
WARTUNGSLISTE ERSTE-HILFE-KASTEN NACH DIN 13157 (KLEIN)	37
WARTUNGSLISTE ERSTE-HILFE-KASTEN NACH DIN 13169 (GROÖ)	38
FEUERLÖSCHER – AUSZÜGE AUS BGR 133	39
BEGRIFFSBESTIMMUNGEN	39
RECHENBEISPIEL:	40
HANDLUNGSABLÄUFE FÜR DEN BRANDFALL UND BEI UNFÄLLEN	40
VERHALTEN IM BRANDFALL(BEISPIEL)VERHALTEN BEI UNFÄLLEN (BEISPIEL)	41
VERHALTEN BEI UNFÄLLEN (BEISPIEL)	42
AUFZEICHNUNG VON ERSTE-HILFE-LEISTUNGEN	43

BEISPIEL:	43
NOTFALLTRAINING	43
INHALTE	43
NOTFALLTRAININGSPROTOKOLL	43
KINDERBETREUUNG - KRITERIUM 13 -	45
SOLARIUM - KRITERIUM 14 -	46
SOLARIUM	46
KUNDENGESPRÄCH UND -BERATUNG	47
INFORMATION ÜBER MÖGLICHE RISIKEN	48

Einleitung

Diese Dokumente „Kriterien und Arbeitspapiere“ sollen in erster Linie als Hilfe zur Prüfungsvorbereitung dienen. Sie enthalten die Anforderungen, die für das Erlangen des TÜV-Fitness-Siegel notwendig sind und erläutern Ihnen welche weiteren Materialien Sie vorzubereiten bzw. vorzulegen haben.

Die Ihnen vorliegende Version der Kriterien und Arbeitspapiere wurde im August 2006 redaktionell und geringfügig inhaltlich überarbeitet. Die Inhalte wurden von vorher, Stand 2003, von 9 Kriterienpunkten auf 14 aufgeteilt und neu strukturiert um sie für Sie eindeutiger und transparenter zu machen.

Folgende wesentliche inhaltlichen Änderungen wurden vom Beirat am 22.Juni 2006 beschlossen und in diesem Papier umgesetzt:

1. Gruppentrainingsprogramme –Kriterium 11 -
Den Mitgliedern müssen pro Woche mindestens 10 Gruppentrainingsangebote dauerhaft zur Verfügung stehen.
Das Gruppentrainingsprogramm muss Angebote aus den 3 Beanspruchungsformen, Cardio, Muskel- und Skelettsystem und Koordination und Kreativität beinhalten, dabei darf jedes Angebot nur im Rahmen einer Beanspruchungsform berücksichtigt werden.
2. Solarium – Kriterium 14- (falls vorhanden)
Anlehnung der Anforderungen an die UV-Fibel des Bundesamtes für Strahlenschutz www.bfs.de/uv/solarien/zert_solar_brosch.html
3. Trainingsgeräte für die Schienbein- und Wadenmuskulatur müssen nicht mehr Bestand des Geräteparks sein.

Bitte bearbeiten Sie die kompletten Dokumente, auch wenn Sie von uns vor August 2006 geprüft oder zertifiziert wurden. Wie oben beschrieben haben sich Änderungen ergeben. Sie werden jedoch merken, dass Sie Einiges aus eventuell vorangegangenen Prüfungen übernommen werden kann.

Füllen Sie diese Unterlagen bitte aus (Seite 6, 7, 23, 36) und bereiten alle zur Prüfung notwendigen Papiere gemäß den Kriterien und den Arbeitspapieren vor.

Diese Unterlagen enthalten Kopiervorlagen (z.B. Personalstammlblätter, Gerätelisten, etc) die Sie je nach Bedarf vervielfältigen können um diese dann mit den geforderten Informationen zu füllen. Bei der Prüfung kontrollieren wir dann die von Ihnen vorbereiteten Materialien auf Vollständigkeit und Konformität mit den Kriterien.

In den folgenden Jahren müssen Sie dann nur noch Ihre Dokumentationen auf einen aktuellen Stand halten.

Haben Sie wie oben beschrieben alle Unterlagen für uns vorbereitet und erfüllen Sie Ihrer Meinung nach alle Anforderungen für das TÜV-Fitness-Siegel, senden Sie uns das Auftragsfax aus Ihrem Angebot. Wir werden Sie dann umgehend Zwecks Terminvereinbarung anrufen.

Wir stehen Ihnen gerne beratend zur Seite und beantworten Ihnen

Fragen zum Angebot unter,	0221-806-2009
Fragen zum Prüfungstermin unter	0221-806-2279
und Fragen zu den Kriterien oder zum Prüfungsergebnis unter	0221-806-1692.

Studio-Basisdaten - Kriterium 1 -

Folgende Informationen müssen vorliegen bzw. bekannt sein:

- die genaue Anschrift
- die Nummer des Telefonanschlusses
- die Nummer des Faxanschlusses
- die E-Mail Adresse
- Vorname und Name des Ansprechpartners
- Öffnungszeiten für jeden Wochentag
- ein Organigramm inklusive der / die sportliche Leiter/in (= verantwortliche Person für Trainingsphilosophie / Prinzipien der Trainingsplanung, Betreuung usw.)

Öffnungszeiten

Bitte tragen Sie nachfolgend die regulären Öffnungszeiten Ihres Fitness-Studios ein.

Montag	von	bis	+	von	bis
Dienstag	von	bis	+	von	bis
Mittwoch	von	bis	+	von	bis
Donnerstag	von	bis	+	von	bis
Freitag	von	bis	+	von	bis
Samstag	von	bis	+	von	bis
Sonntag	von	bis	+	von	bis

Tragen Sie bitte auf folgendem Blatt alle fehlenden Informationen ein.

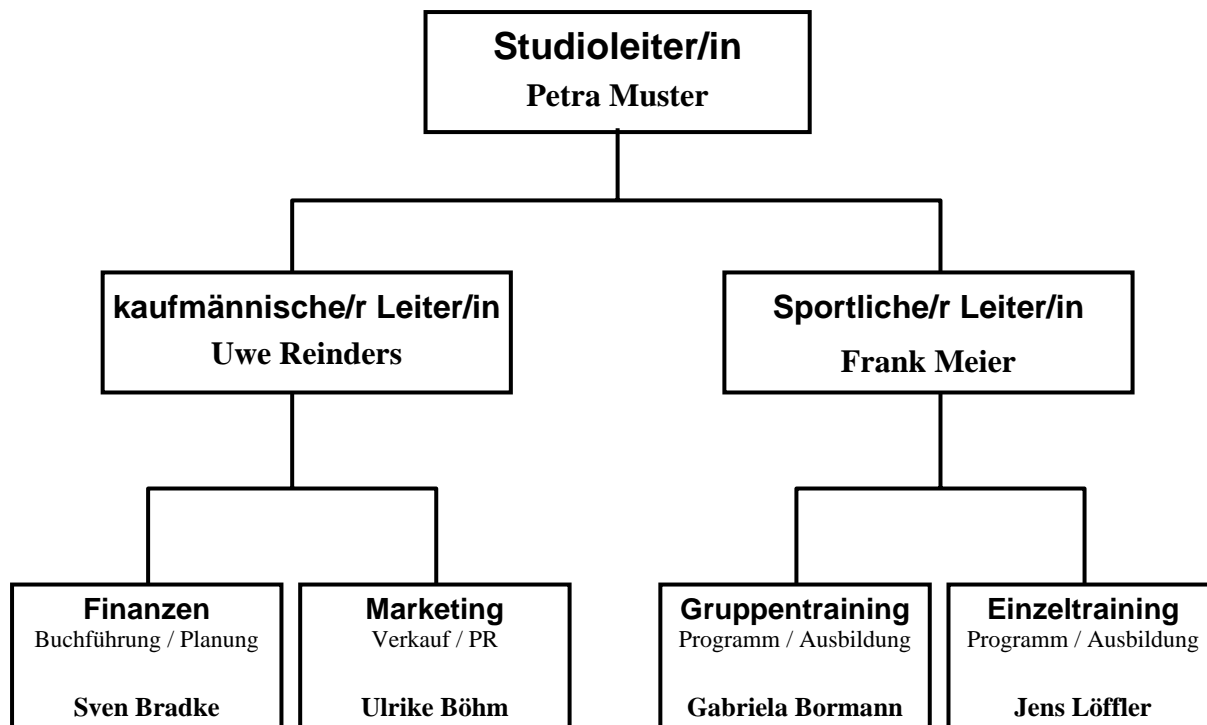
Daten und Informationen

Fitness-Studio		
Ansprechpartner (Vor- und Nachname)		
Strasse / Nr.		
Postfach / Zusatz		
PLZ / Ort		
Telefon		
Fax		
Email		

Bitte in Druckbuchstaben und deutlich schreiben!

Beispiel eines Organigramm

Bitte legen Sie bei der Prüfung ein Organigramm Ihres Betriebes vor, aus welchem die namentliche Besetzung zumindest der sportlichen Leitung hervorgeht:



Personal - Kriterium 2 -

Die sportliche Leitung muss über eine ausreichende Kompetenz und Ausbildung mit min. EQSF-Stufe IV verfügen.

Die sportliche Leitung trägt mindestens die Inhaltliche Verantwortung für die Trainingsfläche und das Gruppentrainingsangebot.

Alternativ können zwei Trainer mit EQSF-Stufe III die Aufgaben der sportlichen Leitung übernehmen.

Das Personal auf den Trainingsflächen und während des Gruppentrainings sowie zusätzlicher sportlicher Veranstaltungen muss mindestens Qualifikationsnachweise gemäß EQSF-Stufe II vorweisen. Mindestens eine Fort- und Weiterbildung (kein Management!) pro Jahr müssen die betreuenden und beratenden Trainer nachweisen.

Die von einem qualifizierten Ausbilder (EQSF-Stufe IV) durchgeführte Weiterbildung umfasst mindestens 8 Stunden.

Die Mitarbeiter der Anlage sind durch wenigstens zwei der nachfolgend genannten Maßnahmen erkennbar:

- *einheitliche Kleidung*
- *Namensschild*
- *Aushang mit Bild*

Personalstammbblätter

Bitte füllen Sie für alle bei Ihnen beschäftigten Trainern / Kurstrainern ein Personalstammbblatt aus und heften die Kopien der Ausbildungsdiplome oder der Ausbildungsnachweise dahinter ab. Benutzen Sie bitte dafür die nächsten zwei Seiten als Kopiervorlagen. Auf der ersten Seite der Stammbblätter finden Sie die Möglichkeit die Basisausbildung des Trainers / Kurstrainers einzutragen. Auf der folgenden Seite werden die Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen eingetragen. Hierbei reichen bei der ersten Überprüfung nach diesen Kriterien (Stand 08/06) die letzten 2 Jahre. Die letzte Spalte (OK) ist für den Prüfer zur Kontrolle.

Bitte halten Sie von jedem Trainer / Kurstrainer für uns Kopien der Stammbblätter und der Ausbildungsnachweise zum Mitnehmen bereit.

In den folgenden Jahren müssen Sie dann nur noch Ihre Dokumentationen auf einen aktuellen Stand und bei Änderungen für uns Kopien bereithalten halten.

Für die Personen die als Ersthelfer eingesetzt werden bzw. in der Kinderbetreuung tätig sind aber nicht Trainer sind, muß auch ein Personalstammbblatt ausgefüllt werden.

Jährliche Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen werden auf den Stammbblättern regelmäßig vermerkt.

Kundenvertrag - Kriterium 3 -

Die Kundenverträge müssen folgende Eigenschaften beinhalten:

- *schriftlich fixiert.*
- *eine Vertragsversion überschreitet die Grundlaufzeit von zwölf Monaten nicht.*
- *eine ggf. automatische Vertragsverlängerung darf die Erstlaufzeit nicht überschreiten.*
- *Verträge, die auf unbestimmte Laufzeit geschlossen werden, unterliegen der gesetzlichen Kündigungsfrist.*
- *die gesetzlichen Kündigungsfristen und -formalitäten sind einzuhalten (schriftlich, aber nicht per Einschreiben)*
- *außerordentliche Kündigungen infolge besonderer Begebenheiten (dauerhafte Krankheit, Umzug, Wehr und Wehersatzdienst, Schwangerschaft, u.a.) müssen möglich sein, allerdings muss der Kunde spätestens zwei Wochen nach erfahren der Gründe kündigen.*
- *die Handhabung der Kündigung und der Vertragsunterbrechung muss eindeutig, transparent und schriftlich geregelt sowie für den Kunden vor Vertragsunterzeichnung erkennbar sein.*

Die Grundsätze des Datenschutzes werden nach der geltenden Datenschutzgesetzgebung und allen Änderungsgesetzen eingehalten. Kundendaten dürfen nicht unwissentlich weitergegeben bzw. für Dritte zugänglich sein.

Das Angebot des Studios muss im vertragslosen Zustand kennen gelernt werden können (z.B. durch Rundgang / Schnuppern / Einführungskurs / Probetraining und vergleichbare Möglichkeiten).

Kundenvertrag

Ein Muster des aktuellen Kundenvertrags mit den für das Studio gültigen AGB's liegt zur Einsicht während der Prüfung bereit.

Ordnung & Hygiene - Kriterium 4 -

Eine Hausordnung muss durch gut sichtbare Aushänge kommuniziert werden und die nachfolgenden Mindestvorschriften enthalten:

- *Verbot von Straßenschuhen im Trainings- und Nassbereich*
- *Benutzung von Badelatschen im Nassbereich*
- *Benutzung von Turnschuhen im Trainingsbereich*
- *Benutzung von Handtüchern im Trainingsbereich*
- *Rauchverbot im Trainingsbereich und in dessen unmittelbarer Nähe*
- *Verbot vom Verzehr von Lebensmitteln im Trainingsbereich*
- *Ordnung im Freihandeltbereich*

Folgende Bedingungen für den Verkauf von Nahrungsmittelsupplemente müssen erfüllt sein:

- *Sowohl die Supplemente als auch deren Verkauf müssen den gesetzlichen Bestimmungen (EU Richtlinie 2002/46/EG) entsprechen.*
- *Unter den zum Verkauf angebotenen Nahrungsmittelsupplementen dürfen sich keine Produkte befinden, deren Nutzen entweder wissenschaftlich nicht belegt und /oder deren Einnahme belegter Maßen sogar zu Schäden führen kann.*

Es werden alle zumutbaren Maßnahmen zur Verhinderung des Handels und Konsums illegaler Substanzen (Doping) getroffen.

Ein schriftlich festgehaltener Reinigungsplan muss geführt werden.

Der Reinigungsplan muss festlegen, was, wann, wie, womit und wer zu reinigen hat.

Falls eine Reinigungsfirma eingesetzt wird, muss auch hier eine eindeutige Arbeitsbeschreibung vorliegen. Der Reinigungsplan muss mindestens eine tägliche Reinigung vorsehen.

Die optische Sauberkeit ist durch regelmäßige Kontrollen und gegebenenfalls Nachreinigungen sicher zu stellen. Diese Hygienekontrollen müssen mindestens dreimal über den Tag verteilt stattfinden und einmal pro Tag dokumentiert werden.

Reinigungsmöglichkeiten für die Kontaktflächen der Trainingsgeräte müssen vorhanden sein, d.h. für den Gast und/oder das Betreuungspersonal muss die Möglichkeit bestehen, mit vorhandenem Zellstoff o.ä. und gesetzlich zugelassenen Desinfektionsmitteln (DGHM gelistet) die Kontaktflächen (Sitze / Liegen u.a.m.) an Geräten nach dem Benutzen zu säubern.

Reinigungsplan

Den Reinigungsplan, die Reinigungspläne des Studios und / oder die Arbeitsanweisung des beauftragten Reinigungsunternehmens zur Prüfung bitte bereit legen.

Beispielreinigungsplan für Fitness- und Gymnastikräume

Kalenderwoche:

Tätigkeiten	Häufigkeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Unterschrift
Inventar / Einrichtungen									
Innenverglasung - Griffspuren beseitigen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Fensterbänke feucht reinigen	1x	X							
Löscheinrichtungen feucht reinigen	1x	X							
Heizungskörper und -rohre feucht reinigen	1x	X							
Sockelleisten feucht reinigen	1x	X							
Türen inkl. Türrahmen feucht reinigen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Innenverglasung / Spiegel vollflächig	3x	X		X		X			
Fußboden									
Grobschmutz auflesen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Feucht wischen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Polieren	1x im Monat								
Teppich Belag saugen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Trainingsgeräte									
Cardiotrainingsgeräte	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Krafttrainingsgeräte	1x				X				
Freihanteln und Bänke	1x			X		X			

Beispielreinigungsplan für Sichtreinigung am Nachmittag

Kalenderwoche:

Tätigkeiten	Häufigkeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Unterschrift
Sanitärräume									
Abfallbehälter leeren WC-Papier, Handtuchpapier, Hygienebeutel und Seifenspende auffüllen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Urinale, WC-Becken und Sitzflächen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Umkleiden									
Grobschmutz (Papierknäuel, -schnipsel etc.) auflesen Böden saugen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Abfallbehälter leeren	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Eingangsbereich und sonstige Räume									
Grobschmutz (Papierknäuel, -schnipsel etc.) auflesen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Abfallbehälter leeren	7x	X	X	X	X	X	X	X	

Beispielreinigungsplan für die Sanitärräume (Toiletten, Dusche- und Waschräume)

Kalenderwoche:

Tätigkeiten	Häufigkeit	M o	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Unterschrift
Inventar / Einrichtungen									
Abfall-, Hygienebehälter etc. entleeren; Inhalt entsorgen; mit Mülltüte bestücken	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Abfall-, Hygienebehälter außen nass reinigen und nachtrocknen	3x		X		X		X		
Lüftungsgitter reinigen	1x	X							
Fensterbänke feucht reinigen	1x	X							
Waagr. Oberflächen feucht reinigen (inkl. WC-Papierhalter, Handtuch- und Seifenspender)	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Duschen, Waschbecken, Spiegel Ablage u. Armaturen vollflächig nass reinigen und nachtrocknen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Handtuchablagen, Regalflächen reinigen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Spritzer an Wandfliesen entfernen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Urinale, einschl., verschmutzter Wandbe- reiche sowie Schamwände vollflächig nass reinigen und nachtrocknen	2x täglich	X	X	X	X	X	X	X	
WC-Becken sowie WC-Sitzflächen u. -ab- deckung vollflächig nass reinigen und nachtrocknen	2x täglich	X	X	X	X	X	X	X	
WC-Bürsten u. Halter gründlich nass reinigen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
WC-Papier, Papierhandtücher, Hygiene- beutel u. Seifenspender ggf. bestücken	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Senkr. Flächen und Gestelle feucht	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Sockelleisten feucht reinigen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Abflüsse, Gullys entleeren	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Fußboden									
Nass wischen	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Spezialreinigungsgerät	7x	X	X	X	X	X	X	X	
Desinfizierende Reinigung	7x	X	X	X	X	X	X	X	

Trainingsablauf - Kriterium 5 -

Die Vermittlung und Handhabung der angebotenen Leistungen müssen für den Kunden eindeutig formuliert, schriftlich festgehalten und einsehbar sein.

Vor dem ersten Training, Probetraining, Schnupperkurs oder ähnlichen muss mit jedem Kunden eine gesundheitliche Risikoabklärung (Siehe Kriterium 6.) durchgeführt werden. Zur Gestaltung des Trainingsablaufs werden nachfolgende Maßnahmen der Reihe nach durchgeführt. Hierzu liegt ein Gesprächsleitfaden vor:

- *die Bedürfnisse, Motive, Zielvorstellung und Gesundheitsstatus des Kunden müssen in einem Eingangsgespräch auf einer standardisierten Vorlage erfasst und protokolliert werden.*
- *die physische Leistungsfähigkeit des Kunden bezüglich Kraft (z.B. ILB-Test), Ausdauer (z.B. IPN-Ausdauerstest) und Beweglichkeit (z.B. Sit+Reach-Test) wird in einem Eingangs-Check / Leistungs-Test ermittelt und protokolliert. Ein schriftlicher Leitfaden zur Erläuterung, Durchführung und Auswertung der Testmethode muss vorhanden sein.*
- *die individuellen Trainingsziele werden gemeinsam (Kunde / Trainer) durch die protokollierten und erhobenen Daten festgelegt.*
- *ein individueller Trainingsplan wird unter Zuhilfenahme der Daten aus dem Eingangsgespräch, der Leistungstest und den gemeinsam formulierten Trainingszielen erstellt.*
- *Einführung und Betreuung in das individuelle Trainingsprogramm anhand der erstellten Trainingsprotokollkarte mit Eintragungsmöglichkeiten für Trainingsdatum - inhalte und -belastungen.*
- *Überwachung und Kontrolle während des Trainings- ein erster Re-Test der physischen Leistungsfähigkeit des Kunden muss 3 Monaten nach dem Eingangs-Check durchgeführt werden, danach sind mindestens alle 6 Monate Re-Tests verbindlich.*

Die Grundsätze des Datenschutzes müssen nach der geltenden Datenschutzgesetzgebung und allen Änderungsgesetzen eingehalten werden. Gesundheitsdaten dürfen nicht unwissentlich weitergegeben bzw. für Dritte zugänglich sein, z.B. auf der Trainingsprotokollkarte.

Gesprächsleitfaden / Qualitätshandbuch

Ein Gesprächsleitfaden / Qualitätshandbuch (QH) zur Gestaltung und Durchführung des Trainingsablaufs gemäß Qualitätskriterien liegt zur Prüfung vor. In diesem QH sind Arbeitsbeschreibungen und -abläufe des Studios, Erläuterungen der Eingangs-Checks, Inhalte der Kundengespräche und Empfehlungen, etc. aufgeführt und beschrieben.

Gesundheitliche Risikoabklärung - Kriterium 6 -

Die gesundheitliche Risikoabklärung erfolgt mittels schriftlich fixierter Gesundheitsbefragung, welche folgende Mindestinhalte enthält:

- *aktuelle ärztlicher Behandlung*
- *aktuelle Medikamenteneinnahme*
- *vorhandenen Herzkreislaufproblemen oder -risiken*
- *vorhandenen Problemen am Bewegungsapparat*
- *vorhandenen Atemwegsproblemen (Asthma / Bronchitis)*

Die gesundheitliche Risikoabklärung wird dokumentiert und vom Kunden datumsbezogen unterschrieben. Werden die Daten elektronisch erhoben, ist davon ein Ausdruck vom Kunden datumsbezogen zu unterschreiben und dieser abzuheften.

Die Auswertung der Gesundheitsbefragung muss durch eine qualifizierte Person, mindestens EQSF-Level III, durchgeführt und unterschrieben werden.

Das Einholen einer ärztlichen Unbedenklichkeitsbescheinigung muss bei folgenden Ergebnissen der Gesundheitsbefragung empfohlen werden:

- *bestehende unklare gesundheitliche Situation*
- *akute gesundheitliche Probleme*
- *Sportanfänger / Neueinsteiger ab einem gewissen Alter (45 bei Männer bzw. 50 bei Frauen)*

Eine Haftungsausschlusserklärung wird von den Kunden verlangt, die einem vom Studio empfohlenen Arztbesuch ablehnen.

Gesundheitsfragebogen

Ein Muster des aktuellen Gesundheitsfragebogens liegt zur Einsicht während der Prüfung vor.

Verfahrensweisen bei gesundheitlichen Problemen und bei Sportanfängern / Neueinsteigern im fortgeschrittenen Alter

Im z.B. Qualitätshandbuch (siehe Kriterium 5) soll die Vorgehensweise des Studios klar erkennbar kommuniziert sein, wie bei Auffälligkeiten, unklaren gesundheitlichen Situationen, akuten gesundheitlichen Problemen und bei Sportanfängern / Neueinsteigern ab einem gewissen Alter verfahren (45 bei Männer bzw. 50 bei Frauen) wird. Das z.B. Qualitätshandbuch zur TÜV-Prüfung bereithalten.

Beispiel für eine Unbedenklichkeitsbescheinigung

(zur Vorlage beim Arzt)

Sehr geehrte Ärztin, sehr geehrter Arzt,

Name : Vorname:.....

Adresse :

PLZ : Ort :

Geb. Dat. :

möchte am Personal Training mit folgenden Inhalten teilnehmen

.....
.....

Er / Sie hat uns mitgeteilt, dass folgende gesundheitlichen Probleme bestehen:

- 1.
- 2.

Datum :

Unterschrift:

Stempel bzw. Unterschrift
des Personal Trainers

(vom Arzt auszufüllen)

Hiermit teile ich Ihnen mit, dass das geplante Personal Training

- ohne Bedenken durchgeführt werden kann.
- mit folgenden Einschränkungen durchgeführt werden kann:
.....
- aus folgenden Gründen nicht durchgeführt werden darf:
.....

Datum :

Unterschrift:

Stempel Arzt

Beispiel für eine Haftungsausschlusserklärung - Risiko Profil

Haftungsausschlusserklärung

Ich bin mir bewusst, dass mit körperlichem Training ein erhöhtes Verletzungs- und Beschwerderisiko verbunden ist. Das Resultat der mit mir durchgeführten Gesundheitsbefragung hat zudem ergeben, dass ich ein zusätzlich erhöhtes Risiko aufweise, das vor Trainingsaufnahme einer ärztlichen Abklärung mit einer ärztlichen Unbedenklichkeitserklärung bedarf. Ich möchte trotzdem aber keinen Arzt aufsuchen.

Mein Training im Center yx erfolgt in voller Kenntnis dieser Tatsache und in eigener Verantwortung. Ich schließe deshalb alle Haftungsansprüche gegenüber dem Fitnesscenter, die aus eventuellen gesundheitlich-medizinischen Problemen als Folge des Trainings entstehen können, ausdrücklich aus.

Ort / Datum

Das Mitglied

Beispiel für eine Haftungsausschlusserklärung - Fortgeschrittenes Alter

Haftungsausschlusserklärung

Ich bin mir bewusst, dass mit körperlichem Training ein erhöhtes Verletzungs- und Beschwerderisiko verbunden ist. Da ich zudem bisher kaum Sport getrieben habe, also Trainingsneueinsteiger im sog. fortgeschrittenen Alter (Männer > 45 / Frauen > 55) bin, ist mein Risiko zusätzlich erhöht und bedarf gemäss Empfehlungen verschiedensten ärztlicher und sportmedizinischer Fachgremien vor Trainingsaufnahme einer ärztlichen Abklärung mit einer ärztlichen Unbedenklichkeitserklärung. Ich möchte trotzdem aber keinen Arzt aufsuchen.

Mein Training im Center yx erfolgt in voller Kenntnis dieser Tatsache und in eigener Verantwortung. Ich schließe deshalb alle Haftungsansprüche gegenüber dem Fitnesscenter, die aus eventuellen gesundheitlich-medizinischen Problemen als Folge des Trainings entstehen können, ausdrücklich aus.

Ort / Datum

Das Mitglied

Infrastruktur - Kriterium 7 -

Folgende Informationen müssen vorliegen:

- *die Fläche in m² der mit Trainingsgeräten bestückten Räumlichkeiten*
- *die Fläche in m² der Gruppentrainingsräume*
- *die Fläche in m² der Umkleieräumlichkeiten und Nasszonen ggf. inkl. Sauna- die Fläche in m² von Unterrichtsräumen / Restauration / Sonnenbänke etc.*

Hat das Studio mehr als drei Räumen müssen diese durch Schilder oder einen Lageplan (im Eingangs- oder Empfangsbereich) deutlich gekennzeichnet sein.

Die Studioräume müssen gleichmäßig, blendfrei und mit den folgenden Nennbeleuchtungsstärken mindestens ausgeleuchtet werden:

- *Eingänge, Empfangsbereiche, Treppen und Flure: min. 200 LUX*
- *Trainingsflächen und Gruppentrainingsräume: min. 300 LUX*
- *Saunen und Solarien-Räume: min. 15 LUX*
- *Zuschaltbare Leuchten zu Reinigungszwecken: min. 300 LUX*
- *Untersuchungs- bzw. Sanitätsbereich: min. 500 LUX*

Möglichkeiten zur gesicherten Verwahrung von persönlichen Gegenständen müssen in ausreichender Zahl, für die gleichzeitig trainierenden Kunden, vorhanden sein, so dass sich keine Taschen im Trainingsbereich befinden.

Drei der in Klammer genannten regenerativen Einrichtungen bzw. Angebote (Sauna / Dampfbad / Whirlpool / Massage / Bewegungsbad / Tepidarium / Ruheraum / Kommunikationsraum / Sonnenbank / Bistro-Restauration / Getränke- bzw. Gesprächsecke) müssen vorhanden sein.

Dem Kunden steht ein separater Bereich mit Matten für das Aufwärmen, Beweglichkeitstraining etc. zur Verfügung, indem eine Hinweistafel mit entsprechenden Übungen angebracht ist.

Der Boden des Gruppentrainingsraums muss dämpfende Eigenschaften aufweisen.

Die Gruppentrainingsräume müssen von den andern Räumen so abgetrennt sein, dass die Musik nicht zu einer Lärmbelästigung der anderen Mitglieder führt.

Die Musikanlagen in den Gruppentrainingsräumen sind auf 90 dB zu beschränken.

Auf der Trainingsfläche darf der Grenzwert von 65 dB und in den Ruheräumen von 50 dB nicht dauerhaft überschritten werden.

Größe der Räumlichkeiten

Mit Trainingsgeräten* bestückte Räumlichkeiten	Fläche: m ²
* Trainingsgeräte für Kraft, Ausdauer und ev. Beweglichkeit	
Gruppentrainingsräume	Fläche: m ²
Umkleide, Nasszonen und ggf. Sauna	Fläche: m ²
Unterrichtsräume, Restauration und ggf. Sonnenbänke	Fläche: m ²
	Gesamtfläche: m ²

Gerätesicherheit und – wartung - Kriterium 8 -

Der Aufbau und die Aufstellung des Geräteparks entspricht den vorgeschriebenen Sicherheitsrichtlinien (EN 957 für Geräte der Klasse S).

Aufstellung der Geräte:

ungestörter Zugang zu den Geräten / ausreichender Freiraum auch während der Benutzung (z.B. hinter dem Laufband min. 1 m breit und 2 m lang) / keine Stolperstellen (z.B. durch Kabel) / Standsichere Aufstellung

Ausführung der Geräte:

Angebrachte Haltegriffe nicht abziehbar und texturiert / keine scharfe Ecken und Kanten tragender Teile ($r > 2,5$ mm), andere zugängliche Kanten müssen gratfrei, gerundet oder anderweitig geschützt sein / keine offenen Rohrenden in zugänglichen Bereichen / keine vorstehende Gewindeenden in zugänglichen Bereichen / keine offensichtliche Beschädigungen mit Verletzungsrisiko (Polster, Griffe etc.) / Antriebsschutzgehäuse

Funktion der Geräte:

Allgemeine Funktionstüchtigkeit (Verschleiß, Beschädigung) / Einstell- und Arretierungsmechanismen / Sicherheitsmechanismen (Notausschalter) und Einstieghilfen / Freilauf (Ergometer und Stepper)

Sicherungsstifte für Gewichte:

Sicherungsstifte für Steckgewichte müssen vorhanden sein und eine selbstsichernde Wirkung, Arretierung haben (z.B. Magnet) / Selbstsichernde Stifte/Bolzen mit dem Gerät verbunden (z.B. Spiralkabel). Nur, wenn eine Geräteserie mit gleichen Stiften vorhanden ist, kann auf Spiralkabel verzichtet werden.

Gewichtsabdeckungen:

Bis 1 800 mm muss die Verkleidung mindestens 60 mm höher als die obere Kante des Gewichtsblocks in seiner höchsten erreichbaren Position sein.

Für das Auswählen der Gewichte darf ein Schlitz von max. 75 mm in der Gewichtsverkleidung vorhanden sein. / Wenn Gewichte hinter bzw. seitlich auch hinter dem Üben liegen müssen die Gewichte von allen Seiten verkleidet sein. / Wenn die Gewichte seitlich und vor dem Üben liegen müssen sie von drei Seiten (rechts, links und hinten) verkleidet werden. / Steckgewichte, die während der Übung ohne Sichtbehinderung immer im Wahrnehmungsbereich vor dem Üben liegen brauchen nicht verkleidet zu werden.

Alle Trainingsgeräte müssen wöchentlich einer visuellen Kontrolle auf offensichtliche Beschädigungen hin unterzogen werden. (Bewegliche Teile gängig, Schrauben fest etc.)

Das Ergebnis der Untersuchung und die eventuell getroffenen Maßnahmen sind zu dokumentieren und gegebenenfalls defekte Geräte zu Sperren.

Es sollte mindestens ein General-Check-Up pro Jahr erfolgen und dokumentiert werden. Dabei sind die Geräte ausführlich auf ihre Funktion und Beschaffenheit hin zu kontrollieren und gegebenenfalls zu reparieren. Diese Wartung ist gemäß der Herstellerangaben in der Bedienungsanleitung vorzunehmen. Möglicherweise wird es dabei notwendig Verkleidungen oder andere Teile vorläufig zu demontieren.

Zusatz zum Kriterium Gewichtsverkleidung

Benötigte Gewichtsverkleidung

Wenn Steckgewichte in der üblichen Übungsstellung, die in der Gebrauchsanleitung beschrieben ist, hinter dem Übenden liegen (siehe Bild 1, vertikale Ebene AB), müssen sie auf allen Seiten verkleidet werden, bis auf eine Lücke von 75 mm, um die Gewichte auszuwählen. Verkleidete Steckgewichte müssen die folgende Anforderung erfüllen:

- Bis 1 800 mm muss die Verkleidung mindestens 60 mm höher als die obere Kante des Gewichtsblocks in seiner höchsten erreichbaren Position sein.

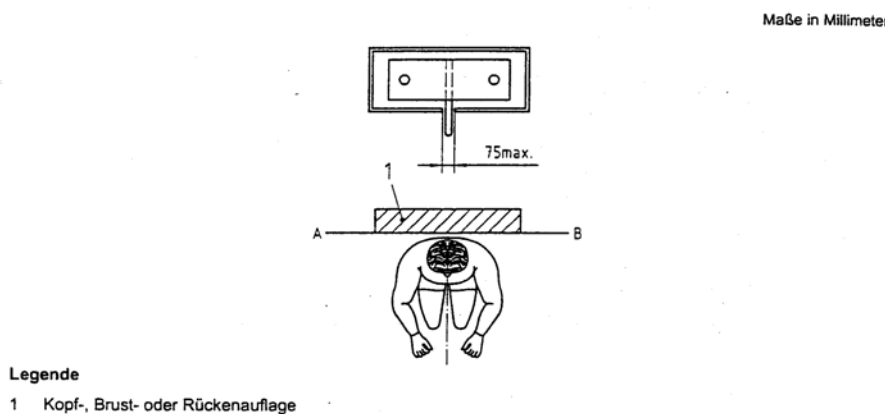


Bild 1 — Steckgewichte hinter dem Übenden

Wenn die Steckgewichte vollständig neben dem Übenden und vor AB liegen (siehe Bild 2), müssen sie auf den 3 Seiten verkleidet werden, die vom Übenden am weitesten entfernt sind. Die Auswahl der Gewichte muss von der offenen Seite her erfolgen.

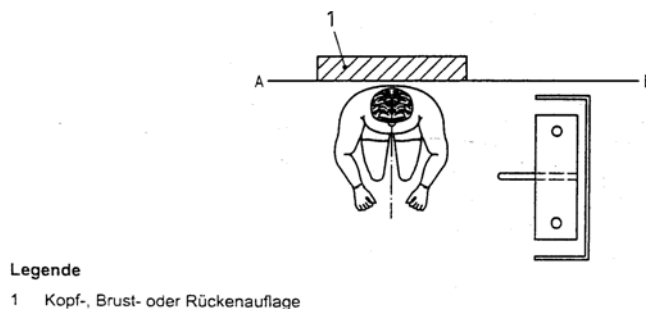
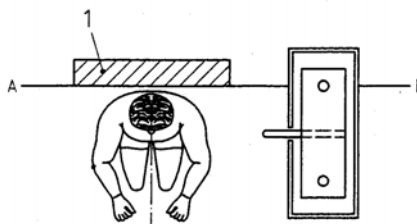


Bild 2 — Steckgewichte vor AB

Wenn ein Teil der Steckgewichte hinter AB vorsteht (siehe Bild 3), müssen sie auf den allen Seiten verkleidet werden. AB ist die Linie, die seitlich von der Kopf-, Brust- oder Rückenauflage in ihrer ungünstigsten Position verläuft. Wenn keine Auflage vorhanden ist, verläuft die Linie seitlich von der ungünstigsten Position des Übenden.



Legende

1 Kopf-, Brust- oder Rückenauflage

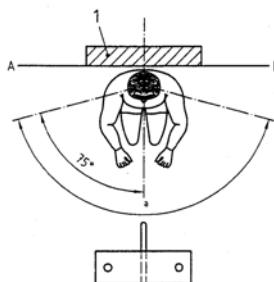
Bild 3 — Steckgewichte hinter AB

Mehrgewichtsgeräte benötigen keine Verkleidung auf den drei vom Übenden entfernten Seiten, vorausgesetzt, dass sich an diesen Seiten eine Einfassung befindet, die den unbeaufsichtigten Zugriff Dritter verhindert. Auf der an den Übenden angrenzenden Seiten gelten die Anforderungen wie oben beschrieben.

Keine Gewichtsverkleidung

Steckgewichte, die während der Übung ohne wesentliche Sichtbehinderung immer im Wahrnehmungsbereich vor dem Übenden liegen (siehe Bild 4) brauchen nicht verkleidet zu werden.

ANMERKUNG: Diese ist deshalb nicht erforderlich, da die Negativkräfte größer als die Positivkräfte sind und der Übende somit die Bewegung der Steckgewichte jederzeit unterbrechen kann, falls ein Dritter unbeabsichtigt in den Bereich der Steckgewichte kommen sollte.



Legende

1 Kopf-, Brust- oder Rückenauflage
a Sichtfeld

Bild 4 — Steckgewichte vor dem Übenden

Gerätewartung

Alle Trainingsgeräte müssen wöchentlich einer visuellen Kontrolle auf offensichtliche Beschädigungen hin unterzogen werden. (Bewegliche Teile gängig, Schrauben fest etc.) Das Ergebnis der Untersuchung und die eventuell getroffenen Maßnahmen sind zu dokumentieren.

Es sollte mindestens ein General-Check-Up pro Jahr erfolgen und dokumentiert werden. Ausgefüllte Wartungsprotokolle sind bereit zu legen. Bei Rezertifizierung für das gesamte vergangene Kalenderjahr.

Krafttrainingsgeräte - Kriterium 9 -

Der Widerstand / die Belastung muss bei den Krafttrainingsstationen individuell wählbar und für eine in Abhängigkeit von der Trainingsübung korrekte Trainingsbelastung sinnvoll dosierbar sein.

Bei maximal 4 von den unten aufgelisteten Trainingsstationen darf der Widerstand durch das eigene Körpergewicht oder durch Freie Gewichte (Kurz- und/oder Langhanteln) ersetzt werden.

Für jede der nachfolgend aufgeführten Bewegungen/Bewegungsebenen muss mindestens eine separate Trainingsstation entweder als ein einziges Closed-Chain-Trainingsgerät oder zusammengesetzt als mehrere Open-Chain-Trainingsgeräte (z.B. Beinpresse als Closed-Chain- bzw. Knie-Extension und Hip-Extension als Open-Chain-Krafttraining) vorhanden sein:

Wirbelsäule:

- *Wirbelsäulen-Flexion (z.B. Rumpfbeugen für Bauchmuskulatur)*
- *Wirbelsäulen-Extension (z.B. Rückenstrecken für untere Rückenmuskulatur)*
- *Wirbelsäulen-Torsion (z.B. Rumpfdrehen)*

unteren Extremitäten:

- *Oberschenkel-Adduktion*
- *Oberschenkel-Abduktion*
- *Beinstrecken (z.B. Beinpresse)*
- *Unterschenkelanbeugen (z. B. Leg Curl) / Knie-Flexion*

oberen Extremitäten:

- *Stoßen aufwärts (z.B. Schulterpresse) / Schultergelenk-Abduktion-Ellbogengelenk-Extension*
- *Ziehen abwärts (z.B. Lat-Zug) / Schultergelenk-Adduktion-Ellbogengelenk-Flexion*
- *Stoßen vorwärts (z.B. Bankdrücken) / Schultergelenk-Anteversion-Ellbogengelenk-Extension*
- *Ziehen rückwärts (z.B. Rudern sitzend) / Schultergelenk-Retroversion-Ellbogengelenk-Flexion*
- *Stoßen abwärts (z.B. Dips) / Schultergelenk-Adduktion-Anteversion-Ellbogengelenk-Extension*
- *Ziehen aufwärts (z.B. Rudern stehend) / Schultergelenk-Abduktion-Retroversion-Ellbogengelenk-Flexion*

Alle Krafttrainingsgeräte sind mit einer Kurzanleitung der Hauptübungen (z. B. als Piktogramm mit Anfangs- und Endposition) am Trainingsgerät beschildert. Ist der Betrieb / die Benutzung der Trainingsgeräte nur mit Chipkarte möglich (z.B. automatische Sitzeinstellung), kann auf erklärende Piktogramme verzichtet werden.

Erläuterung Krafttrainingsgeräte

Bitte die folgenden Listen zu den Krafttrainingsgeräten ausfüllen. Es sind alle im Studio benutzten Krafttrainingsgeräte aufzulisten. Eine Kopiervorlage finden Sie dazu auf der nächsten Seite.

Bei mehreren Geräten gleichen Typs (z.B. 3x Butterfly) alle einzeln in die Listen eintragen. Die Geräteidentifikationsnummer muss nur eingetragen werden, wenn gleiche Geräte nicht anders zu unterscheiden sind (die eigene Nummer ID des Studios ist auch ausreichend).

Beispiel

Geräte ID des Studios	Bezeichnung	Hersteller	Geräteidentification Gerätenummer
13-a	Butterfly	Hersteller A	
13-b	Butterfly	Hersteller A	Nr: 3258778.800
13 b	Butterfly,	Hersteller A	Nr: 3258778.879

Wenn Krafttrainingsgeräte im Studio die gleiche ID besitzen und auch durch den Hersteller nicht zu unterscheiden sind, dann ist die Herstellergeräteidentifikationsnummer einzutragen.

Cardiotrainingsgeräte - Kriterium 10 -

Für das Herzkreislauftraining sind folgende Rahmenbedingungen zu erfüllen:

- *mindestens 6 Cardiotrainingsgeräte (nach EN 957 Geräteklasse S) aus mindestens 2 unterschiedlichen Gerätearten (Laufband / Stepper / Fahrrad / Elliptical Trainer / Rudergerät etc.)*
- *die Belastung ist auf jedem Cardiotrainingsgerät individuell wählbar und muss für eine korrekte Trainingsbelastung sinnvoll einstellbar sein.*
- *ein pulskontrolliertes Training muss gleichzeitig auf allen Cardiotrainingsgeräten möglich sein (geräteintegriert / Abgabe Pulsmessgeräte).*
- *für ein pulsorientiertes Training müssen Hinweise für sinnvolle Trainingsintensitäten auf den Cardiotrainingsgeräten, den Trainingsprotokollkarten oder auf andere sichtbare Weise vorhanden sein.*
- *für sinnvolle Trainingsintensitäten bezüglich der subjektiven Befindlichkeit anhand einer normierten Skala (z.B. BORG-Skala) müssen Hinweise auf den Cardiotrainingsgeräten, den Trainingsprotokollkarten oder auf andere sichtbare Weise vorhanden sein.*

Erläuterung Cardiotrainingsgeräte

Bitte die folgenden Listen zu den Cardiotrainingsgeräten ausfüllen. Es sind alle im Studio benutzten Cardiotrainingsgeräte aufzulisten. Eine Kopiervorlage finden Sie dazu auf der nächsten Seite.

Bei mehreren Geräten gleichen Typs (z.B. 3x Stepper) alle einzeln in die Listen eintragen. Die Geräteidentifikationsnummer muss nur eingetragen werden, wenn gleiche Geräte nicht anders zu unterscheiden sind (die eigene Nummer ID des Studios ist auch ausreichend).

Beispiel

Geräte ID des Studios	Bezeichnung	Hersteller	Geräteidentification Gerätenummer
13-a	Stepper	Hersteller A	
13-b	Stepper	Hersteller A	Nr: 3258778.800
13 b	Stepper	Hersteller A	Nr: 3258778.879

Wenn Cardiotrainingsgeräte im Studio die gleiche ID besitzen und auch durch den Hersteller nicht zu unterscheiden sind, dann ist die Herstellergeräteidentifikationsnummer einzutragen.

Anleitung zum Gebrauch der Borg-Skala

Die Skala wird zu Beginn der Belastung (zum Beispiel Ergometertest) dem Probanden bzw. Trainierenden gezeigt. Man kann die Skala mit dem erklärenden Text dem Betreffenden auch schon vor dem Belastungstest bzw. Training zum Lesen geben.

Folgende Anleitung ist zu benutzen:

“Wir wollen Ihr Anstrengungsempfinden während der Belastung bestimmen, das heißt wir wollen feststellen, wie anstrengend für Sie das Ergometertreten bzw. das Ausdauertraining ist. Das Anstrengungsempfinden hängt von der Beanspruchung und Ermüdung der Muskulatur ab, ferner von Atemlosigkeit bzw. Luftnot oder Brustschmerzen“

Auf der Skala bedeutet **6** überhaupt nicht anstrengend und **20** bedeutet maximale Anstrengung.

9: entspricht einer sehr leichten Anstrengung, wie bei einer Normalperson das Gehen im eigenen Tempo.

13: auf der Skala ist: „etwas anstrengend“, man kann bei der Belastung aber gut weitermachen.

15: ist „anstrengend“ und „schwer“, aber Fortfahren ist möglich.

17: „sehr anstrengend“. Sie können die Belastung noch weitermachen, Sie müssen sich aber sehr anstrengen und sind aber bald erschöpft.

19: „sehr sehr anstrengend“, für die meisten Personen ist dies eine sehr anstrengende Belastung, die stärkste, die Sie je erlebt haben.

Versuchen Sie, Ihr Anstrengungsempfinden so spontan und ehrlich wie möglich anzugeben, ohne über die aktuelle Belastung nachzudenken.

Versuchen Sie, die Anstrengung weder zu über- noch unterschätzen. Ihre eigene Empfindung von Leistung und Anstrengung ist wichtig, nicht die im Vergleich zu anderen. Schauen Sie auf die Skala und die begleitenden Worte, und geben Sie eine Zahl an.

Skala nach Borg

6	überhaupt nicht anstrengend
7	sehr sehr leicht
8	entspricht einer sehr leichten Anstrengung, wie bei einer Normalperson das Gehen im eigenen Tempo
9	sehr leicht
10	Beginn des optimalen Trainingsbereichs
11	leicht
12	etwas anstrengend, Sie können aber bei der Belastung gut weitermachen
13	ein wenig schwer
14	Ende des optimalen Trainingsbereichs
15	schwer
16	Sehr anstrengend, Sie können die Belastung noch weitermachen, sind aber bald erschöpft
17	sehr schwer
18	sehr, sehr anstrengend. Für die meisten Personen ist dies die stärkste Belastung, die Sie je erlebt haben
19	sehr sehr schwer
20	maximale Anstrengung

Gruppentrainingsprogramme - Kriterium 11 -

Es wird ein Gruppentrainingsprogramm in mindestens einem speziell dafür vorgesehenen Gruppentrainingsraum angeboten. Den Mitgliedern müssen pro Woche mindestens 10 Gruppentrainingsangebote dauerhaft zur Verfügung stehen.

Zur Gewährleistung einer individuellen Belastung der Teilnehmer von Gruppentrainingsangeboten kommen geeignete Maßnahmen zur Anwendung. Diese umfassen Angebote / Programme für unterschiedliche Leistungsniveaus z.B. Anfänger, Fortgeschrittene, etc..

Das Gruppentrainingsprogramm muss Angebote aus den folgenden 3 Beanspruchungsformen beinhalten, dabei darf jedes Angebot nur im Rahmen einer Beanspruchungsform berücksichtigt werden:

- *Cardio (Spinning, Aerobic, etc)*
- *Muskel- und Skelettsystem (Rückentraining, BOP, Gruppentraining mit Gewichten, etc.)*
- *Koordination und Kreativität (Dance, Kampfkünste, Yoga, etc.)*

Es muss für jeden Teilnehmer eine Bodenmatte bzw. ein Trainingsgerät zur Verfügung stehen und Maßnahmen zur Anwendung kommen, welche den Teilnehmern an Gruppentrainings einen adäquaten Bewegungsraum von 3 m² pro Person garantieren (Einschreibepflicht / Platzkarten / Zulassungsbeschränkung "first come first serve").

Gruppentrainingsangebote

Ein TÜV-Qualitätsstudio führt ein ausgewogenes Gruppentrainingsangebot mit adäquat ausgebildeten Kurstrainern durch. Legen Sie bitte zur Prüfung ein Gruppenangebotskalender bzw. eine Übersicht über die Gruppenangebote des Studios vor.

Notfallmanagement - Kriterium 12 -

Bezüglich Personalkompetenz sind für den Notfall folgende Punkte sichergestellt:

- Bezeichnung eines Verantwortlichen für das Notfallmanagement
- Anwesenheit eines ausgebildeten Ersthelfers für Betriebe (Erstausbildung 8 Doppelstunden, Nachschulung 4 Doppelstunden) mit gültigem Ausbildungsnachweis (nicht älter als 2 Jahre) während der gesamten Öffnungszeiten. Dies ist über den Betreuungsplan oder einen extra Notfallplan zu dokumentieren.

Bezüglich Infrastrukturellen Anforderungen sind für den Notfall folgende Punkte sichergestellt:

- erkennbare und gekennzeichnete Rettungswege (z.B. durch Pfeile an den Wänden oder auf dem Boden)
- jederzeit ungehindert begehbare Rettungswege
- nicht mit Schlüsseln verschlossene Notausgänge (EG-Richtlinie 89/654/EWG) entsprechender Ausführung
- separate Fläche zur Patientenlagerung
- schnurloses Telefon
- bestückte, deutlich gekennzeichnete und leicht zugängliche Erste-Hilfe-Kästen in ausreichender Zahl (ein Erste-Hilfe-Kasten nach DIN 13169 / bei mehr als einem Stockwerk pro Stockwerk min. ein Erste-Hilfe-Kasten nach DIN 13157)
- dokumentierter Wartungsplan in jedem Erste-Hilfe-Kasten, Kontrolle min. vierteljährlich
- geeignete Feuerlöscher in ausreichender Zahl (gemäß BGR 133), leicht zugänglich angebracht (maximal 1.50 m über Fußboden in Griffhöhe) und mit Hinweisschildern an gut sichtbaren Stellen (in Augenhöhe ca. 1,75-2,00m) sowie mit nachgewiesener regelmäßiger Überprüfung (Prüfplakette nicht älter als 2 Jahre)
- im Saunabereich muss auf jedenfall ein Feuerlöscher angebracht sein.

In organisatorischer Hinsicht werden folgende Punkte für den Notfall schriftlich fixiert und sichergestellt:

- Handlungsabläufe für den Brandfall und bei Unfällen mit eindeutiger Rollenzuteilung bei Anwesenheit mehrerer Erst-Helfer
- wenigstens zwei jährliche interne Notfalltrainings mit Inhalten aus der 1. Hilfe und Brandschutzmassnahmen, welche auf einem standardisiertem Protokoll dokumentiert werden
- Protokoll- und Dokumentationssystem von Notfällen (Verbandsbuch)

Notfallorganisation

Bitte nennen Sie den/die Verantwortlichen für die Organisation der im Notfall zu treffenden Maßnahmen und der dafür nötigen Vorbereitungen.

Vorname

Name

Kennzeichnung von Notfall- und Rettungseinrichtungen

Verbandskästen

Aufbewahrungsorte der Verbandmittel sind deutlich erkennbar und dauerhaft durch ein weißes Kreuz auf quadratischem oder rechteckigem grünem Feld mit weißer Umrandung (Rettungszeichen „Erste Hilfe“) zu kennzeichnen.



E 06 Erste Hilfe



E 13 Richtungsangabe für Erste-Hilfe-Einrichtungen

Auf den nächstgelegenen Aufbewahrungsort ist durch einen weißen, liegenden Pfeil auf rechteckigem grünem Feld mit weißer Umrandung zusammen mit dem Rettungszeichen „Erste Hilfe“ hinzuweisen.

Fluchtwege

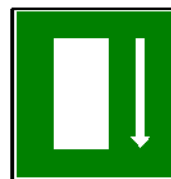
- Fluchtwege dürfen nicht durch Bereiche führen in denen gefährliche Stoffe oder nicht atembare Gase in solchen Mengen vorhanden sind die im Gefahrenfall das sichere Verlassen der Arbeitsstätte unmöglich machen könnten.
- Fluchtwege dürfen nicht verstellt oder unter die erforderliche nutzbare Mindestbreite eingengt werden.
- Fluchtwege dürfen nicht von Gegenständen begrenzt werden, die leicht umgestoßen oder verschoben werden können.
- Fluchtwege müssen jederzeit ungehindert benutzbar sein, solange sich Personen, die auf diese angewiesen sein könnten, in dem Gebäude aufhalten.
- Fluchtwege müssen auch im Gefahrenfall leicht und eindeutig als solche erkennbar sein. Sind Fluchtwege nicht eindeutig erkennbar, so müssen Fluchtwege gekennzeichnet werden.



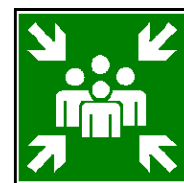
Richtungspfeil



Fluchtweg rechts



Fluchtweg Durchgang



Sammelstelle

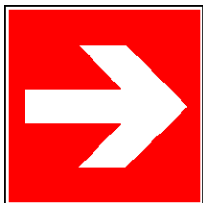
Notausgänge

- Notausgänge müssen jederzeit leicht und ohne fremde Hilfsmittel von innen auf die gesamte erforderliche nutzbare Mindestbreite geöffnet werden können, solange sich Personen in dem Gebäude aufhalten, die auf die Notausgänge angewiesen sein könnten. Notausgänge dürfen nicht verstellt oder unter die erforderliche nutzbare Mindestbreite eingengt werden.
- Notausgänge dürfen nicht von Gegenständen begrenzt werden, die leicht umgestoßen oder verschoben werden können.
- Notausgänge müssen auch im Gefahrenfall leicht und eindeutig als solche erkennbar sein. Sind sie nicht eindeutig erkennbar, so müssen auch Notausgänge gekennzeichnet werden.

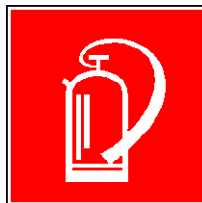
- Die Öffnungsrichtung von Notausgängen richtet sich nach der Anzahl der auf diesen Notausgang angewiesenen Personen. Sind mehr als 15 Personen auf einen Notausgang angewiesen, so muss sich die Türe in Fluchtrichtung öffnen lassen. Automatische Türen müssen sich in jeder Stellung händisch leicht in Fluchtrichtung öffnen lassen, bei Ausfall des elektrischen Antriebes (Stromausfall) selbsttätig öffnen und geöffnet bleiben oder sich händisch leicht öffnen lassen. Grundsätzlich dürfen nicht mehr als 15 Personen auf derartige Türen angewiesen sein, ansonsten sind anstelle der automatischen Türen geeignete Notausgänge anzuordnen.
- Eine Tür die als Notausgang dient, kann zwar ein Schloss besitzen, doch darf das Schloss nur von außen verschließbar sein und sich die Tür von innen her trotzdem öffnen lassen. Durch die Verwendung von Panikschlössern ist gewährleistet, dass die Tür auch in abgeschlossenem Zustand geöffnet werden kann.
- Die Größe und die Anzahl der Notausgänge muss so bemessen sein, dass mögliche Personen schnellstens auch bei Panikreaktion ins Freie flüchten können, ohne dass die jeweiligen Personen durch die nachdrängenden niederfallen, überrannt werden oder anderweitig zu Schaden kommen können. Diese Werte und Richtlinien für Notausgänge werden meist bei Begehungen des Gebäudes von der Baubehörde, Gewerbeaufsicht oder Feuerwehr vorgeschrieben und überprüft. Die Vorschriften und Kontrollen sind in Deutschland nach den jeweiligen Bundesländer verschieden. Sie richten sich nach den Euronorm EN 179. Für Gebäude, in denen Panik auftreten kann, muss die Tür nach der Euronorm EN 1125 ausgerüstet sein.

Feuerlöscher

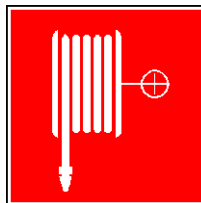
Feuerlöscher sind im Studio nicht höher als 1.50 m (in Griffhöhe) über dem Fußboden anzubringen bzw. aufzustellen?



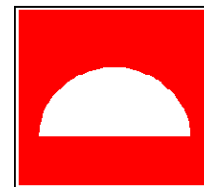
Richtungspfeil



Feuerlöscher



Löschschlauch

Einrichtung zur
Brandbekämpfung

Erste-Hilfe-Kästen

Wartungslisten

In der Wartungsliste wird dokumentiert, dass die Verfallsdaten der Produkte des Erste-Hilfe-Kastens nicht abgelaufen sind und dass der Inhalt vollständig ist bzw. wieder aufgefüllt wird.

Die Kontrolle sollte mindestens alle drei Monate erfolgen. Bei frei zugänglichen Kästen, ist eine kürzere Kontrollzeit zu empfehlen.

Der Unternehmer hat dafür zu sorgen, dass das Erste-Hilfe-Material jederzeit schnell erreichbar und leicht zugänglich in geeigneten Behältnissen, gegen schädigende Einflüsse geschützt, in ausreichender Menge bereitgehalten sowie rechtzeitig ergänzt und erneuert wird. Das Erste-Hilfe-Material ist auch bei Ablauf der Verfallsdaten zu erneuern.

Wartungsliste Erste-Hilfe-Kasten nach DIN 13157 (klein)

Inhalt	DIN 13157	Anzahl	Verfallsdatum	Entnahme	Vervollständigt	Getroffenen Maßnahmen
Heftpflaster DIN 13019 - A 5 x 2,5	1					
Wundschnellverband DIN 13019 - E 10 x 6	8					
Fingerkuppenverband	5					
Wundschnellverband DIN 13019 - E 18 x 2	5					
Pflasterstrip	10					
Verbandpäckchen DIN 13151 - M	3					
Verbandpäckchen DIN 13151 - G	2					
Verbandtuch DIN 13152 - BR	1					
Verbandtuch DIN 13152 - A	1					
Kompresse 10 x 10	6					
Augenkompresse	2					
Rettungsdecke	1					
Fixierbinde DIN 61634 - FB 6	3					
Fixierbinde DIN 61634 - FB 8	3					
Netzverband für Extremitäten	1					
Dreiecktuch DIN 13168 - D	1					
Schere DIN 58279 - B 190	1					
Vliesstoff-Tuch	10					
Folienbeutel	2					

Wartungsliste Erste-Hilfe-Kasten nach DIN 13169 (groß)

Inhalt	DIN 13169	Anzahl	Verfallsdatum	Entnahme	Vervollständigt	Getroffenen Maßnahmen
Heftpflaster DIN 13019 - A 5 x 2,5	2					
Wundschnellverband DIN 13019 - E 10 x 6	16					
Fingerkuppenverband	10					
Wundschnellverband DIN 13019 - E 18 x 2	10					
Pflasterstrip	20					
Verbandpäckchen DIN 13151 - M	6					
Verbandpäckchen DIN 13151 - G	4					
Verbandtuch DIN 13152 - BR	2					
Verbandtuch DIN 13152 - A	2					
Kompresse 10 x 10	12					
Augenkompressen	4					
Rettungsdecke	2					
Fixierbinde DIN 61634 - FB 6	6					
Fixierbinde DIN 61634 - FB 8	6					
Netzverband für Extremitäten	2					
Dreiecktuch DIN 13168 - D	2					
Schere DIN 58279 - B 190	1					
Vliesstoff-Tuch	20					
Folienbeutel	4					

Feuerlöscher – Auszüge aus BGR 133

Begriffsbestimmungen

Feuerlöscher im Sinne dieser Sicherheitsregeln sind tragbare Feuerlöscher und ohne eigenen Kraftantrieb fahrbare Löscheräte.

Löschvermögen ist die Fähigkeit eines Feuerlöscher, ein genormtes Brandobjekt mit einer maximalen Löschmittelmenge zu löschen.

Siehe DIN EN3, Teil 4 „Tragbare Feuerlöscher; Füllmengen, Mindestanforderungen an das Löschvermögen.“

Das Löschvermögen ist auf Feuerlöschern als Leistungsklasse nach DIN EN3, Teil 5 „Tragbare Feuerlöscher; Zusätzliche Anforderungen und Prüfungen.“

Löschmitteleinheit LE ist eine eingeführte Hilfsgröße, die es ermöglicht, die Leistungsfähigkeit unterschiedlicher Feuerlöscherbauarten zu vergleichen und das Löschvermögen der Feuerlöscher zu addieren.

Feuerlöscher nach DIN EN 3

LE	Feuerlöscher nach DIN EN3	
	A	B
1	5 A	21 B
2	8 A	34 B
3		55 B
4	13 A	70 B
5		89 B
6	21 A	113 B
9	27 A	144 B
10	34 A	
12	43 A	183 B
15	55 A	233 B

Feuerlöscher nach DIN 14406

LE	Feuerlöscher nach DIN 14 406		
	A	B	A und B
1		K 2	
2	W 6*, PG 2	P 2	PG 2
3		K 6, S 10	S 10
4	W 10, S 10		
5			
6	PG 6	P 6	PG 6
9			
10	PG 10*		PG 10*
12	PG 12	P 12	PG 12
15			

Bei Verwendung fahrbarer Feuerlöscher gilt folgende Regelung:

$$P 50 = 4 \times P 12 = 48 \text{ LE} \quad K 30 = 5 \times K 6 = 15 \text{ LE}$$

Tabelle 4: Löschmitteleinheiten in Abhängigkeit von Grundfläche und Brandgefährdung

Grundfläche m ²	Löschmitteleinheiten		
	geringe Brandgefährdung	mittlere Brandgefährdung	große Brandgefährdung
50	6	12	18
100	9	18	27
200	12	24	36
300	15	30	45
400	18	36	54
500	21	42	63
600	24	48	72
700	27	54	81
800	30	60	90
900	33	66	99
1000	36	72	108
je weitere 250	6	12	18

In jedem Geschoss ist mindestens 1 Feuerlöscher bereitzustellen. Feuerlöscher sollen zweckmäßig (z.B. Saunabereich) in der Arbeitsstätte verteilt sein. Bei einer größeren Anzahl von Feuerlöschern empfiehlt es sich, mehrere Feuerlöscher zu „Stützpunkten“ zusammenzufassen bzw. Großlöschgeräte zur Verfügung zu stellen.

Feuerlöscher müssen an gut sichtbaren und im Brandfall leicht zugänglichen Stellen angebracht sein, an denen sie vor Beschädigung und Witterungseinflüssen geschützt sind. Die Stellen, an denen sich Feuerlöscher befinden, müssen durch das Hinweiszeichen „Hinweis auf ein Feuerlöschgerät“ gekennzeichnet sein (in Augenhöhe 175 cm – 200 cm). Das Zeichen muss der UVV „Sicherheitskennzeichnung am Arbeitsplatz“ (VBG 125) entsprechen.

Feuerlöscher sollten nur so hoch über dem Fußboden angeordnet sein, dass auch kleinere Personen diese ohne Schwierigkeit aus der Halterung entnehmen können. Als zweckgemäß hat sich eine Griffhöhe von 80 bis 120 cm erwiesen (max. 150 cm).

Ist das Feuerlöschgerät gut sichtbar angebracht, kann auf eine zusätzliche Kennzeichnung verzichtet werden.

Der Unternehmer hat dafür zu sorgen, dass Feuerlöscher regelmäßig, mindestens jedoch alle 2 Jahre, durch einen Sachkundigen geprüft werden. Über die Ergebnisse der Prüfungen ist Nachweis zu führen. Der Nachweis kann in Form einer Prüfplakette erbracht werden.

Rechenbeispiel:

Betriebsbereich 1000 m², geringe Brandgefährdung.

Tabelle 4 ergibt für 1000 m²– 36 LE.

Das Studio besitzt 6 Löscher mit der Aufschrift 21 A.

Aus der Tabelle Feuerlöscher nach EN 3 kann man entnehmen, dass jeder Löscher für 6 LE gut ist. Somit hat das Studio ausreichend Feuerlöscher (6 x 6 LE = 36 LE).

Handlungsabläufe für den Brandfall und bei Unfällen

Für Notfälle müssen standardisierte Handlungsabläufe vorhanden und für die Ersthelfer zugänglich sein.

Neben den allgemeinen Erste Hilfe Abläufen für Ersthelfer müssen auch spezifische Verhaltensregeln für das übrige Personal definiert sein (z.B. Evakuierung bei Feuer).

Des Weiteren müssen für das Personal Informationen zur Verfügung stehen, aus denen Ort und Menge der Notfall- und Rettungseinrichtungen (Feuerlöscher, Notausgänge und Erste-Hilfe-Kästen) hervor geht, bzw. eine dokumentierte Begehung und/oder Einweisung in diesem Sinne vorliegen.

Für den Notfall wird ein Handlungsablauf für Feuer und Notfall mit eindeutiger Rollenzuteilung bei Anwesenheit mehrerer Ersthelfer schriftlich fixiert und sichergestellt. Legen Sie bitte diesen zur Prüfung vor.

Verhalten im Brandfall

Bei Brandgeruch, Brandrauch, Flammen oder Brandverdacht:

Ruhe bewahren

Sofort Brand melden



Feuermelder

Nächster Standort:

_____ (genau Ortsbez. / Richtung)

Feuerwehr



112

mit Handy 112

Geben Sie bei Brandmeldung an:

- Wer meldet?
- Wo brennt es?
- Was brennt?
- Wie groß ist der Brandherd?
- Wie viele Verletzte?
- Warten auf Rückfragen!

Bitte verständigen Sie auch

Tel.:

In Sicherheit bringen



- Gefährdete Personen warnen
- Hilflose Personen mitnehmen
- Türen und Fenster schließen
- Gekennzeichneten Fluchtwegen folgen
- Aufzug nicht benutzen
- Auf Anweisungen achten
- Sammelplatz aufsuchen

_____ (genau Ortsbez. / Richtung)

Löschversuch unternehmen soweit ohne Eigengefährdung möglich



Nächster Feuerlöscher

_____ (genau Ortsbez. / Richtung)



Nächster Löschschlauch

_____ (genau Ortsbez. / Richtung)

Verhalten bei Unfällen

Ruhe bewahren

Unfall melden

Was ist passiert?

Wo ist es passiert?

Wer ist betroffen?

Wieviel Verletzte?

Wer meldet?

Ersthelfer:

(Name)

(Telefon Mobil)

(Name)

(Telefon Mobil)



Verbandkasten
Nächster Standort:

(genaue Ortsbez./Richtung)

Unfallrettungsdienst



112

mit Handy 112

Erste Hilfe



Absicherung des Unfallortes

Versorgung der Verletzten

Anweisungen Beachten

Weitere Maßnahmen

Rettungswagen oder Feuerwehr einweisen

Schaulustige entfernen

Weitere Einrichtungen

Unfallarzt

Augenarzt

Krankenhaus

Aufzeichnung von Erste-Hilfe-Leistungen

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

Das Verbandbuch soll, solange es im Gebrauch ist, für jeden zugänglich beim Erste-Hilfe-Material hinterlegt werden. Anschließend ist es wie oben erwähnt aufzubewahren.

Beispiel:

Lfd. Nr.	Angaben zum Hergang des Unfalls bzw. des Gesundheitsschadens			
	Name des/der Verletzten bzw. Erkrankten	Datum und Uhrzeit	Ort Unternehmensteil	Hergang
1	2	3	4	5
1	Hans Mustermann	01.05.00 9.30 Uhr	5. Etage Raum 512 Organisation	Hans Mustermann stolperte über lose liegendes Kabel

Name der Zeugen	Art und Umfang der Verletzung bzw. Erkrankung	Datum und Uhrzeit	Erste-Hilfe-Leistungen	
			Art und Weise der Maßnahmen	Name des Ersthelfers
6	7	8	9	10
Herbert Beispiel	Schürfwunde am Kopf	01.05.00 9.35 Uhr	Pflaster aufgelegt	Marie Heilsam

Notfalltraining

Inhalte

Im Jahr sollen zwei Notfalltrainings mit den Trainern im Studio durchgeführt werden. Die Trainingseinheiten können sich z.B. auf die Inhalte der Handlungsabläufe im Medizinischen wie auch im Feuernotfall beziehen. Hier können im theoretischen Bereich wie auch in einer praktischen Übung die Inhalte vermittelt werden. Ausreichend auch die theoretische Vermittlung in Form einer Teambesprechung! Legen Sie diese für die TÜV-Prüfung bereit.

Notfalltrainingsprotokoll

Die Inhalte der Übung bzw. der Unterrichtseinheit werden in ein einfaches standardisiertes Protokoll (siehe Kopiervorlage auf der nächsten Seite) aufgenommen welches mit zu den Notfallprotokollen abgelegt wird. Folgende Punkte soll dieses Protokoll beinhalten:

- Datum
- Thema der Übung/der Stunde
- Erläuterung der Durchführung/Inhalte der Stunde
- Anwesenheitsliste mit persönlicher Unterschrift der Trainer.

Kinderbetreuung - Kriterium 13 -

Wenn das Studio eine Kinderbetreuung anbietet, müssen zum Schutz der Kinder bezüglich der Infrastrukturen folgende Vorkehrungen getroffen sein:

- *Flächen- oder Röhrenheizkörper bzw. flächenbündig in Nischen eingebaute Heizkörper*
- *Steckdosenabsicherungen*
- *keine scharfen Ecken und Kanten*
- *rutschhemmende, gut zu reinigende Fußböden*
- *rollbare Einrichtungsgegenstände müssen mit einer Feststelleinrichtung versehen sein*
- *Schubläden sind gegen Herausfallen gesichert*
- *keine Pendeltüren im Spielbereich*
- *keine anderen Gefahrenstellen*
- *ein Telefon, eine Gegensprechanlage oder eine ähnliche Möglichkeit zum Anfordern einer weiteren Betreuungsperson*

Wenn das Studio eine Kinderbetreuung anbietet, muss das zur Betreuung der Kinder eingesetzte Personal mindestens 18 Jahre alt sein und nachweislich Erfahrung in Kinderbetreuung haben, wie z.B.:

- *min. ein Jahr im Bereich Kinderbetreuung angestellt*
- *min. ein Jahr in Ausbildung zum Lehramt oder zur Erzieherin*
- *Praktikum*
- *Au-Pair*
- *oder ähnliche Nachweise*

Wenn das Studio eine Kinderbetreuung anbietet, muss z.B. während des Toilettengangs eines Kindes eine durchgehende Betreuung aller Kinder gewährleistet werden.

Wenn das Studio eine Kinderbetreuung anbietet, müssen die Mindestanforderungen des Personals über z.B. ausgefüllte Stammbblätter vorliegen.

Solarium - Kriterium 14 -

(in Anlehnung an die UV - Fibel des Bundesamts für Strahlenschutz)

Wenn das Studio Solarien anbietet, muss dem Kunden vor der Erstnutzung ein Beratungsgespräch mit mindestens folgenden Schwerpunkten angeboten werden und dazu ein Gesprächsleitfaden vorliegen:

- *Feststellung der Eignung des Kunden durch Überprüfung der Ausschlusskriterien*
- *(jünger als 18 Jahre, entzündliche Erkrankungen, etc.)*
- *Informationen über mögliche Risiken inkl. Einverständniserklärung des Erstkunden*
- *Bestimmung des Hauttyps*
- *Bestimmung der Anfangsbesonnungszeit*

Wenn das Studio Solarien anbietet, müssen bezüglich Hygiene folgende Punkte sichergestellt sein:

- *Liegeflächen müssen nach jeder Benutzung desinfiziert werden*
- *Verwendung eines DGHM gelisteten Desinfektionsmittels nach Gebrauchsanweisung*
- *ein Hinweisschild ist bei den desinfizierten Solarien anzubringen oder aufzustellen*
- *Einmalfolien können auch alternativ zur Desinfektion der Liegeflächen verwendet werden*

Wenn das Studio Solarien anbietet, müssen bezüglich Sicherheit folgende Punkte gewährleistet werden:

- *die Solarien sollten zu Gerätetyp 2 oder 3 gehören und in Anlehnung an die Standards DIN/EN 60335-2-27 und DIN 5050 Teil I + II klassifiziert sein.*
- *ausschließliche Verwendung von optischen Originalersatzteilen (Lampen, Filter, Reflektoren) oder von optischen Austauschteilen, die vom Geräte- oder Ersatzteilhersteller dafür zugelassen wurden.*
- *Abschaltung des Gerätes bzw. Öffnen des Oberteils bei Ganzkörperbestrahlungsgeräten muss vor Ablauf der Zeitsteuerung durch Benutzer erfolgen können*
- *Wartung und Kontrolle muss gewährleistet werden durch führen eines Wartungsplans, regelmäßige Inspektion der Geräte (Sichtkontrolle), Einhalten und Dokumentation der vorgegebenen Wartungsintervalle durch den Hersteller (siehe Betriebshandbuch)*
- *ausführliche schriftliche Herstellerinformation über die aufgestellten Solarien müssen vorhanden sein.*
- *Es werden Schutzbrillen gemäß DIN EN 170 angeboten.*
- *Im Bereich der Sonnenbänke oder in jeder Kabine muss gut sichtbar eine Hauttypbeschreibung mit den entsprechenden Besonnungsempfehlungen vorhanden sein.*

Solarium

Wenn das Studio Solarien anbietet, muss dem Kunden vor der Erstnutzung ein Beratungsgespräch angeboten werden und dazu ein Gesprächsleitfaden vorliegen. Des Weiteren sind die vom Hersteller vorgeschriebenen Wartungs- und Inspektionsintervalle über z.B. Gebrauchsanweisung vorzulegen. Die von Ihnen geführten Wartungs- und Inspektionslisten sind auch bereit zu halten.

Kundengespräch und -beratung

Vor der Erstnutzung eines Solariums ist dem Kunden ein Beratungsgespräch mit folgenden Schwerpunkten anzubieten:

- Feststellung der Eignung durch Überprüfung der Ausschlusskriterien (Alter, Hauttyp I, Medikamente, Kosmetika, Hautkrankheiten, etc.)
- Information über mögliche Risiken
- Aushändigung Informationsmaterial
- Aushändigung der Schutzbrille
- Einverständniserklärung
- Bestimmung des Hauttyps
- Erstellung eines detaillierten Dosierungsplans
- unter Berücksichtigung des Hauttyps, der Anzahl und Dosierung vorausgegangener Bestrahlungen im Solarium und in der Sonne
- sowie des Adaptationszustandes der Haut

Ausschlusskriterien

(1) Die Nutzung eines Solariums zu Bräunungszwecken ist grundsätzlich auszuschließen:

- für Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren
- für Personen des UV-Hauttyps I
- bei akut entzündlichen Erkrankungen
- bei krankhaften Hautreaktionen oder Verstärkung von Hautleiden infolge Sonnenbestrahlung
- falls die Haut eine große Zahl (mehr als 40 – 50) von Pigmentmalen (Naevi), atypische Pigmentmale und/oder angeborene (congenitale)
- große Pigmentmale aufweist
- falls die Haut zur Bildung von Sommersprossen/Sonnenbrandflecken (Lentigines) neigt
- falls viele Sonnenbrände in der Kindheit erlitten wurden
- falls die Haut Vorstufen von Hautkrebs zeigt, eine genetische Prädisposition für Hautkrebs besitzt, eine Hautkrebserkrankung
- vorliegt oder vorlag
- nach einer Organtransplantation und
- falls in der Familie ein malignes Melanom auftrat.

Wenn in Einzelpunkten Unklarheit besteht, ist ein Arzt zu befragen.

(2) Bei Vorliegen von Hautkrankheiten kann von UV-Hautbestrahlungen im Solarienbetrieb eine akute Gesundheitsgefährdung ausgehen.

Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn

- die Bestrahlung im Solarium zusätzlich zu einer UV-Therapie erfolgt,
- Substanzen oder Medikamente therapeutisch genutzt werden, die in Verbindung mit UV-Strahlung krebserregend wirken können
- (z.B. teerhaltige Salben)
- photosensibilisierende oder phototoxische Substanzen in der Therapie eingesetzt werden.

Vor der Nutzung eines Solariums ist der behandelnde Hautarzt zu konsultieren.

Information über mögliche Risiken

Die Benutzung von Solarien führt mehr als nur zur Bräunung. Es werden sowohl biologisch positive Wirkungen erzielt als auch negative und unerwünschte Wirkungen ausgelöst. Deshalb ist es wichtig, Solarien richtig anzuwenden. Um das Risiko möglicher Schäden an Haut und Augen auf ein Minimum zu beschränken, müssen Sie die nachfolgenden Hinweise sorgfältig beachten und befolgen.

Aushändigung von Informationsmaterial

- Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Personal, das Ihnen gerne hilft.
- Wenn Sie an Hautkrankheiten leiden, befragen Sie vor der Solarium-Benutzung Ihren Arzt.
- Benutzen Sie kein Solarium, wenn Sie zu krankhaften Hautreaktionen infolge UV-Bestrahlung neigen.
- Verwenden Sie keine Sonnenschutzmittel.
- Entfernen Sie möglichst einige Stunden vor der Solarium-Benutzung alle Kosmetika.
- Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten. Einige erhöhen als Nebenwirkung die UV-Empfindlichkeit Ihrer Haut. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.
- Tragen Sie während der Solarium-Benutzung einen geeigneten Augenschutz (UV-Schutzbrille).
- Halten Sie dabei die empfohlenen Bestrahlungszeiten Ihres individuell erstellten Dosierungsplans ein. Der Dosierungsplan gilt nur für das ausgewählte Solarium und ist an Ihren Hauttyp angepasst.
- Benutzen Sie ein Solarium nur einmal pro Tag. Bestrahlen Sie jede Körperseite nur einmal. Vermeiden Sie am gleichen Tag natürliche Sonnenbäder.
- Legen Sie Pausen zwischen den Solarien-Benutzungen ein.
- Vermeiden Sie Hautrötungen (Sonnenbrand), die einige Stunden nach der Solarien-Benutzung auftreten können. Falls doch Hautrötungen auftreten, sind die Bestrahlungszeiten zu verringern.
- Treten Entzündungen oder Blasen auf, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Pflegen Sie nach der Solarium-Benutzung Ihre Haut mit einer geeigneten Körperlotion. Sie sollten kein Solarium zu Bräunungszwecken benutzen, wenn
- Sie jünger als 18 Jahre alt sind.
- Sie dem Hauttyp I zugehören.
- Ihre Haut mehr als 50 Pigmentmale (Leberflecke) aufweist.
- Ihre Haut zur Bildung von Sommersprossen oder Sonnenbrandflecken neigt.
- Sie viele Sonnenbrände in der Kindheit erlitten haben.
- Ihre Haut Vorstufen von Hautkrebs zeigt oder eine Hautkrebserkrankung vorliegt oder vorlag.
- bei Ihren Blutsverwandten ein malignes Melanom auftrat.

Einverständniserklärung

Ich bin vor der Benutzung des Solariums über die Ausschlusskriterien (Gründe, die eine Anwendung verbieten) unterrichtet worden und habe darüber hinaus alle wichtigen Benutzerhinweise erhalten, insbesondere den mir empfohlenen Dosierungsplan, der sowohl auf meinen Hauttyp als auch auf das ausgewählte Solarium abgestimmt wurde.

Alternative 1:

Ich erkläre hiermit, dass ich davon unterrichtet wurde, dass bei Nichteinhaltung dieser Hinweise und Empfehlungen der Solarienbetrieb keine Verantwortung und Haftung für möglicherweise eintretende Schäden übernimmt.

Alternative 2:

Ich erkläre hiermit, dass ich bei Nichteinhaltung dieser Hinweise und Empfehlungen keinerlei Regressansprüche für möglicherweise eintretende Schäden beim Solarienbetrieb geltend machen werde.

Datum:.....

Name, Vorname:.....

Unterschrift:.....

Abschätzung des Hauttyps

Zur Auswahl der geeigneten Bestrahlungszeiten ist die Kenntnis der individuellen und aktuellen UV-Empfindlichkeit der Haut erforderlich, die durch die Bestimmung des Hauttyps abgeschätzt werden kann. Wichtige Kriterien sind hierfür vor allem die Neigung der Haut zur Bildung eines Sonnenbrandes und der Hautbräunung bei der ersten längeren Besonnung nach winterlicher Sonnenentwöhnung.

Darüber hinaus können äußere Merkmale wie die Haut-, Haar-, Augenfarbe und Anzahl von Sommersprossen Hinweise liefern, die allerdings nicht immer zutreffen.

Die folgenden 10 Fragen sollen Ihnen helfen, Ihren Hauttyp einzugrenzen. Beantworten Sie bitte die nachfolgenden Fragen so genau und gut wie möglich.

1. Welchen Farbton weist Ihre unbestrahlte Haut auf?

- Rötlich
- Weißlich
- Leicht beige
- Bräunlich

2. Hat Ihre Haut Sommersprossen?

- Ja, viele
- Ja, einige
- Ja, aber nur vereinzelt
- Nein

3. Wie reagiert Ihre Gesichtshaut auf die Sonne?

- Sehr empfindlich, meist Hautspannen
- Empfindlich, teilweise Hautspannen
- Normal empfindlich, nur selten Hautspannen
- Unempfindlich, ohne Hautspannen

4. Wie lange können Sie im Frühsommer in Deutschland oder in Mitteleuropa (Meeresspiegelhöhe) mittags bei wolkenlosem Himmel sonnenbaden, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?

- Weniger als 15 Minuten
- Zwischen 15 und 25 Minuten
- Zwischen 25 und 40 Minuten
- Länger als 40 Minuten

5. Wie reagiert Ihre Haut auf ein längeres Sonnenbad?

- Stets mit einem Sonnenbrand
- Meist mit einem Sonnenbrand
- Oftmals mit einem Sonnenbrand
- Selten oder nie mit einem Sonnenbrand

6. Wie wirkt sich bei Ihnen ein Sonnenbrand aus?

- Kräftige Rötung, teilweise schmerzhaft und Bläschenbildung, danach schält sich die Haut
- Deutliche Rötung, danach schält sich die Haut meist
- Rötung, danach schält sich die Haut manchmal
- Fast nie Rötung und Hautschälen

7. Ist bei Ihnen bereits nach einem einmaligen, längeren Sonnenbad anschließend ein Bräunungseffekt zu erkennen ?

- Nie
- Meist nicht
- Oftmals
- Meist

8. Wie entwickelt sich die Hautbräunung bei Ihnen nach wiederholtem Sonnenbaden?

- Kaum oder gar keine Bräunung
- Leichte Bräunung nach mehreren Sonnenbädern
- Fortschreitende, deutlicher werdende Bräunung
- Schnell einsetzende und tiefe Bräunung

9. Welche Angabe entspricht am ehesten Ihrer natürlichen Haarfarbe?

- Rot bis rötlich braun
- Hellblond bis blond
- Dunkelblond bis braun
- Dunkelbraun bis schwarz

10. Welche Farbe haben Ihre Augen ?

- Hellblau, hellgrau oder hellgrün
- Blau, grau oder grün
- Hellbraun oder dunkelgrau
- Dunkelbraun

Erläuterung

Bitte bewerten Sie Ihre Antworten jeweils nach folgendem Schema: die erste Antwortmöglichkeit entspricht einem Punkt, die zweite Antwortmöglichkeit zwei Punkten, die dritte Antwortmöglichkeit drei Punkten und die vierte Antwortmöglichkeit vier Punkten. Zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen und teilen die Summe durch 10. Die Zahl vor dem Komma gibt Ihren ungefähren Hauttyp an. Haben Sie beispielsweise 2,5 erreicht, so ist Ihr Hauttyp näher an 2 als an 3. Bei einem Ergebnis von 2,8 hingegen tendiert Ihre Haut mehr zum Hauttyp 3.

Bedenken Sie dabei, dass es sich nur um eine sehr grobe Abschätzung handelt, die nicht unbedingt Ihre tatsächliche Hautempfindlichkeit gegenüber UV-Strahlen widerspiegelt.

Dosierungsplan

Voraussetzungen

- Klärung der Eignungs- und Ausschlusskriterien (vgl. Kap. 5.1 bzw. Katalog A)
- Bestimmung des Hauttyps
- Individuelle Dosierung nach Hauttyp unter Vermeidung eines Sonnenbrandes
- Ausbleiben anormaler Hautreaktionen oder -erkrankungen im Verlauf der Bestrahlungsserie

Empfehlung zur Anzahl der Bestrahlungen, zeitlichen Abfolge und Bestrahlungspausen

- Maximal eine UV-Exposition pro Tag (Sonne und Solarium)
- Mindestens 48 Stunden Abstand zwischen den beiden ersten Bestrahlungen
- Maximal drei Bestrahlungen pro Woche
- Maximal 10 Bestrahlungen im Monat
- Maximal 10 Bestrahlungen pro Serie
- Bestrahlungspause nach Beendigung einer Bestrahlungsserie.
- Maximal 50 Sonnenbäder oder Solarienwendungen pro Jahr.

Empfohlene Maximalwerte der Dosierung von Einzelbestrahlungen innerhalb der Serie und Jahreshöchstdosen

(Es gilt: 1 MED = 250 J/m²; minimale Erythemschwellendosis für den Hauttyp II)

(Die kumulative Dosis (Summe) pro Serie entspricht etwa 11–12 % der maximalen Jahresdosis!)

Empfohlene Dosierung nach Aussetzen der Bestrahlungen (innerhalb einer Serie)

- Bei Aussetzen von einer Woche: Fortsetzung der Bestrahlungen mit zunächst um eine Stufe reduzierter Dosis, danach Weiterbestrahlung entsprechend Tabelle bis zur Beendigung der Serie nach der zehnten Exposition
- Bei Aussetzen von mehr als vier Wochen: Neubeginn bei 0,4 MED und nachfolgende Bestrahlungen entsprechend Tabelle.

Verhalten bei Auftreten eines Sonnenbrandes oder anormaler Hautreaktion

- Sonnenbrand nach der Erstbestrahlung: Abbruch der Besonnung
- Sonnenbrand im Verlauf der Bestrahlungsserie: Aussetzen der Bestrahlungen bis zur vollständigen Erscheinungsfreiheit, danach Fortsetzung der Besonnung mit geringerer Dosierung und Häufigkeit (maximal zweimal pro Woche bei Wiederaufnahme der Anwendung).

Anormale Hautreaktion: Abbruch der Besonnung und Konsultation eines Hautarztes.