

Unterweisungshilfe Fitness-Studios

Nutzen Sie die nachfolgende Unterweisungshilfe, um Ihren Beschäftigten allgemeine und betriebsspezifische Hinweise für ein sicheres und gesundes Arbeiten zu geben!



1. Allgemeine Informationen zur Organisation

- Alle Beschäftigten dieses Unternehmens sind bei der VBG gegen die Folgen von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten versichert. Nähere Informationen entnehmen Sie dem Aushang zur gesetzlichen Unfallversicherung.
- Beachten Sie bei allen Tätigkeiten die betrieblichen Verfahrensanweisungen/Regelungen und gesetzlichen Anforderungen. Diese finden Sie:
- Beachten Sie unsere Regelungen zum Rauch- und Alkoholverbot sowie zum Umgang mit Medikamenten.
- Wir werden betriebsärztlich und sicherheitstechnisch betreut von:

Fachkraft für Arbeitssicherheit Name:

Betriebsarzt/Betriebsärztin Name:

Alternative Betreuung über das Kompetenzzentrum
der VBG: Telefonnummer KPZ-Hotline

Der/die Sicherheitsbeauftragte ist Name:

Als Brandschutz Helfende sind benannt Name:

Name:

Als Ersthelfende sind benannt Name:

Name:

Das Erste-Hilfe-Material finden Sie:

- Weitere Funktionen (zum Beispiel Verantwortlicher Vorstand, Beauftragte, Leitung oder Geschäftsführung, externe Fachleute, aufsichtsführende Personen)
- Dokumentieren Sie alle Erste-Hilfe-Leistungen. Hierfür nutzen wir
- Informieren Sie sich zum Verhalten bei Unfällen über die Aushänge – zum Beispiel Aushang „Notfallrufnummern“.
- Die geprüften und frei zugänglichen Feuerlöscheinrichtungen befinden sich:
- Machen Sie sich mit der Handhabung der vorhandenen Feuerlöscheinrichtungen vertraut.
- Achten Sie auf den Verlauf und die Kennzeichnung der Fluchtwege und Notausgänge.
- Beachten Sie unsere unternehmensinternen Maßnahmen zum Umgang mit Notfällen und Bedrohungen – zum Beispiel für den Fall von extremen Naturereignissen, technischen Ausfällen, Bedrohungen durch Menschen oder Epidemien. Diese finden Sie:
- Unterstützen Sie alle betrieblichen Maßnahmen für sicheres und gesundes Arbeiten.

2. Arbeitsstätte

- Beachten Sie die internen Regelungen zum Umgang mit Besucherinnen und Besuchern.
- Achten Sie auf mögliche Gefährdungen durch Stolpern und Stürzen – zum Beispiel Ausgleichsstufen, Leitungsverlegung – und melden Sie diese gegebenenfalls. Halten Sie die Verkehrswege frei, benutzen Sie die Handläufe.
- Halten Sie Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz.

Unterweisungshilfe Fitness-Studios



3. Arbeitsumgebung

- Achten Sie an Ihrem Arbeitsplatz auf ausreichende Beleuchtung und Raumtemperatur sowie regelmäßiges Lüften. Nutzen Sie bei Sonneneinstrahlung die vorhandenen Sonnenschutzeinrichtungen.
- Führen Sie Ihre Tätigkeiten rücksichtsvoll aus und vermeiden Sie es, andere Beschäftigte durch Ihr Verhalten zu stören (zum Beispiel Lärm beim Telefonieren).

4. Arbeitsmittel

- Benutzen Sie nur sichere und ergonomische Arbeitsmittel, deren Prüffristen nicht abgelaufen sind. Verwenden Sie diese bestimmungsgemäß. Melden Sie festgestellte Mängel und Gefahren für Sicherheit und Gesundheit unverzüglich.
- Nutzen Sie die vorhandenen Leitern und Tritte nur nach einer Sichtprüfung. Beachten Sie die Standsicherheit.
- Verwenden Sie private kabelgebundene elektrische Geräte (zum Beispiel Ventilator, Wasserkocher) nur nach Rücksprache.
- Beachten Sie die optimale Gestaltung Ihres Bildschirmarbeitsplatzes unter der Fragestellung:
 - Ist mein Bürostuhl für mich passend eingestellt?
 - Ist mein Bildschirm richtig eingestellt?
 - Ist die Anordnung der Arbeitsmittel auf dem Schreibtisch ergonomisch?Nutzen Sie bitte das Faltblatt der VBG „Gesund arbeiten am PC“.
- Es besteht für Sie das Angebot der arbeitsmedizinischen Vorsorge bei „Tätigkeiten an Bildschirmgeräten“, die durch die Betriebsärztin beziehungsweise den Betriebsarzt durchgeführt wird.

5. Arbeitsaufgaben

- Besondere Befugnisse und Verantwortungsbereiche haben folgende Personen:
 - Es gelten folgende unternehmensspezifische Pausen- und Arbeitszeitregelungen:
- Achten Sie auf Stressauslöser und melden Sie diese gegebenenfalls.
- Unsere Teambesprechungen bieten die Möglichkeit zum Austausch über Belastungen, Ressourcen und Ideen.

Unterweisungshilfe Fitness-Studios



6. Spezifische Tätigkeiten

Betreuung und Training mit Kundinnen und Kunden

- Achten Sie bei der Koordinierung der Trainingsabläufe mit den Kundinnen und Kunden auf ungehinderte Zugänge, ausreichende Bewegungsfreiräume und ungestörte Funktionalität.
- Beachten Sie beim Aufstellen der Trainingsgeräte die Montageanleitungen des Herstellers sowie die organisatorischen Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln; Basis sind die Betriebsanweisungen.
- Als befähigte Person prüfen Sie kontinuierlich die Trainingsgeräte – zum Beispiel nach dem Pflege- und Instandhaltungsplan. Befähigte Personen sind:
 - Achten Sie beim Training auf ausreichende Beleuchtung der Trainingsflächen und geringstmöglichen Schallpegel. Tragen Sie gegebenenfalls Gehörschutz.
 - Sorgen Sie für einen ausreichenden Luftaustausch und ein angenehmes Raumklima.
 - Achten Sie insbesondere bei Neukundinnen und Neukunden auf die Einweisung in die Nutzung der Räumlichkeiten und Trainingsgeräte; Basis ist unter anderem das Notfallkonzept.

Outdoor-Training

- Wählen Sie für das Outdoor-Training nur geeignete Flächen ohne Verschmutzung, Stolperstellen und Ähnlichem aus.
- Achten Sie darauf, dass keine Gefährdung durch den Straßenverkehr entsteht und sorgen Sie für einen sicheren Transport der Geräte und Materialien.
- Tragen Sie die Ihnen zur Verfügung gestellte, den Witterungsbedingungen angepasste Kleidung.

EMS-Training

- Betreuen Sie als Trainer beziehungsweise Trainerinnen maximal zwei Trainierende gleichzeitig.
- Bleiben Sie für ein schnelles Eingreifen immer in der Nähe der Bedienelemente.

Arbeiten im Trainings- und Wellnessbereich

- Beachten Sie alle festgelegten technischen, organisatorischen und persönlichen Schutzmaßnahmen im Trainings- und Wellnessbereich; Basis sind die Betriebsanweisungen.
- Eine tätigkeitsspezifische Einweisung – zum Beispiel bei Arbeiten im Bad, in der Sauna, im Sonnenstudio, bei Arbeiten mit Leitern oder beim Umgang mit Gefahrstoffen – erfolgt am _____ durch _____.
- Die Hygienemaßnahmen – zum Beispiel im Trainingsbereich, in den Umkleide- und Sanitärräumen sowie in Sauna und Solarium – sind durchzuführen.
- Die vorhandenen Reinigungs-, Desinfektions-, Hygiene- und Hautschutzpläne sind zu beachten.
- Tragen Sie für die auszuführende Tätigkeit folgende persönliche Schutzausrüstung:
 - Nutzen Sie die bereitgestellten Hautschutzmittel.
 - Achten Sie darauf, dass durch die Reinigung keine zusätzlichen Gefahrstellen entstehen, zum Beispiel durch nasse Böden oder Schlierfilm.
 - Beschränken Sie Ihren Aufenthalt bei Aufgusszeremonien wegen der Wärmeeinwirkung auf eine möglichst kurze Dauer.

Unterweisungshilfe Fitness-Studios



- Im Notfall halten Sie sich beim Einsatz von Chlorgas an den Chlorgasalarmplan.
- Tragen Sie beim Chlorgasflaschenwechsel geeignete Schutzhandschuhe, Sicherheitsschuhe und Atemschutz mit geeignetem Filter, überprüfen Sie die Dichtigkeit der Anschlüsse und achten Sie auf das Vorhandensein eines Chlorgasflaschennotfallsets.
- Nutzen Sie das Angebot der arbeitsmedizinischen Vorsorge, zum Beispiel bei Hautkontakt mit Wasser oder wässrigen Flüssigkeiten von regelmäßig mehr als zwei Stunden und weniger als vier Stunden pro Arbeitstag.

7. Unternehmensspezifische Themen

Zum Beispiel: Arbeitsmedizinische Vorsorge, Auslandseinsätze, Benutzung von persönlicher Schutzausrüstung (PSA), betriebliche Gesundheitsangebote, Fahrsicherheitstraining, Homeoffice, Koordination mit Dritten, Regelungen zu betrieblicher Wiedereingliederung, Datenschutz, Jugendschutz, Mutterschutz

Weiterführende Informationen

Weitere Praxishilfen zur Unterweisung und Kommunikation finden Sie in den unten verlinkten Dokumenten sowie unter www.vbg.de/kleinbetriebe:

- **VBG PRAXIS-INFO „Erfolgreich, sicher und gesund – Lotse für kleine Unternehmen“**
- **VBG PRAXIS UNTERWEISUNG UND KOMMUNIKATION „Erfolgreich, sicher und gesund – Infos und Tipps für die Unterweisung“**

Dokumentation der Unterweisung



Unternehmen:

(Name und Anschrift des Unternehmens)

Betriebsteil, Arbeitsbereich:

Durchgeführt von:

Durchgeführt am:

Unterweisungsinhalte (besprochene Themen stichpunktartig auflisten):

Name und Unterschrift der Teilnehmenden

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich an der Unterweisung teilgenommen und den Inhalt verstanden habe.

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

(Name, Vorname)

(Unterschrift)

Bemerkungen

Unterschrift der/des Unterweisenden

Leitung (zur Kenntnis)