

# SPORT. GESUND. SICHER.



Stiftung Sicherheit im Sport  
Universitätsstraße 105  
44789 Bochum  
Telefon +49 (0) 234 3226084  
stiftung@sicherheit.sport  
[www.sicherheit.sport](http://www.sicherheit.sport)

#### IMPRESSUM:

**Herausgeber:** Stiftung Sicherheit im Sport, BARMER Postfach 110704, 10837 Berlin und Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Bilder:** © LSB NRW/Bowinkelmann, © LSB NRW/Stephan, © LSB NRW/Grosler, © Adobe Stock, © Fotolia

**Redaktion und Konzeption:** Heike Arlt, David Schulz, Claus Weingärtner

**Gestaltung:** Woestmanndesign.de

**Copyright:** Stiftung Sicherheit im Sport, DGUV und BARMER 2019. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Herausgeber. Stand August 2019

Erstellt mit finanzieller Unterstützung von:

**BARMER**



## Betriebliche Gesundheitsförderung – mit Sicherheit sicher!



**BARMER**



Im folgenden Text nutzen wir weitgehend genderneutrale Begriffe. Manchmal ist dies nicht sinnvoll, da die Lesbarkeit und Kürze darunter leidet. Deshalb kommt immer wieder eine männliche oder weibliche Schreibweise vor, obwohl alle Geschlechter gemeint sind.

## INHALT

Vorwort	4
Einleitung	6
Bewegungsangebote in unterschiedlicher Intensität im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung	8
Mögliche Bewegungsräume im Unternehmen	12
Versicherung	20
Empfehlungen für Unternehmer – Zusammenfassung	23
10 Tipps für sichere und erfolgreiche Bewegungsangebote im Unternehmen	23
Checklisten	24

# VORWORT

Die Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steht im Mittelpunkt der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Ziel ist es, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen (Ottawa-Charta 1986).

Unternehmen können verschiedenartige BGF-Impulse im eigenen Betrieb installieren. Neben den standardisierten und von den gesetzlichen Krankenkassen zertifizierten Präventionsangeboten gibt es darüber hinaus noch weitere Möglichkeiten für Arbeitgeber, den Beschäftigten einen Mehrwert für ihre Gesundheit anzubieten. Dazu gehören natürlich klassische Bewegungsangebote, Tipps zum Umgang mit Stress oder Suchtmitteln (z. B. Raucherentwöhnung) oder zu gesunder Ernährung. Auch die Platzierung von Arbeitsmitteln kann zu einem Mehr an Bewegung führen. Gesunde Frühstücke und Mittagessen tragen ebenso zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Viele Arbeitgeber gestalten die Lebenswelt „Arbeitsplatz im Unternehmen“ schon jetzt so, dass Arbeitsplätze die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beschäftigten erhalten und stärken. Gesundheitsförderliche Strukturen werden aufgebaut und gestärkt.

Zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) gehören neben der BGF auch der Arbeitsschutz, das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) und präventive medizinische Leistungen. Um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu stärken und zu schützen, werden im Rahmen des BGMs gesundheitsförderliche und gesundheitspräventive Maßnahmen aus allen Teilbereichen strukturiert durchgeführt.

Firmen werben heutzutage mit ihrem BGM, um für die Beschäftigten attraktiv zu bleiben, sie zu motivieren und neue, oft dringend gebrauchte Fachkräfte anwerben zu können.

Mit dieser Broschüre möchten wir speziell über Bewegungsangebote im Rahmen der BGF informieren und dabei einen Schwerpunkt auf die erfolgreiche, gute und vor allem sichere Durchführung legen. Faktoren, die Bewegungsangebote im Rahmen von BGF erfolgreich machen, werden im Folgenden beschrieben.

Unternehmen sollten dabei ihre Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen zu einem möglichst frühen Zeitpunkt einbeziehen und sie am gesamten Prozess der Gesundheitsförderung teilhaben lassen, anstatt sie nur zu informieren.

Neben der Funktionalität sollen sich die Arbeitnehmer wohlfühlen, damit sie gerne und regelmäßig Bewegungsangebote im Betrieb wahrnehmen.

Durch Einbeziehung und Wohlfühlen kann auch die Gruppe der „Nicht-Beweger“ aktiviert werden. Moderne und attraktive Angebote und auch neue Wege der Ansprache können dazu beitragen – es muss nicht immer die altbekannte Rückenschule sein.

Und natürlich muss bei allen Bewegungsangeboten die Sicherheit der Teilnehmenden gewährleistet sein: Es muss alles dafür getan werden, Verletzungen und Unfälle bei der Aktivität zu vermeiden. Das Know-How der Kursleitung sowie die sichere Gestaltung der genutzten Räume spielen dabei eine wichtige Rolle.

Immer dann, wenn die Aktivitäten auch von gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert werden, ist die Verhältnisprävention sogar obligatorisch. Bewegungsräume müssen aber nicht nur sicher, sondern auch attraktiv sein.

Zur Sicherheit in möglichen Bewegungsräumen in Unternehmen haben wir auf den folgenden Seiten Informationen zusammengestellt und möchten uns an dieser Stelle bei den beteiligten Fachleuten für ihre Mitarbeit bedanken:



Jutta Katthage  
Michael Palmen



Prof. Dr. phil. Robin Kähler



Prof. Dr. Gerhard Huber



Hans-Georg Schulz



Heike Arlt  
David Schulz  
Claus Weingärtner



Norbert Moser

# EINLEITUNG

Welche Räume eignen sich für Bewegungs- und Sportangebote im Unternehmen? Wie sollten diese Räume gestaltet sein? Denn Ihre Mitarbeiter

sollen sich nicht nur sicher bewegen können, sondern auch Freude an ihrem Workout haben, damit sie über eine lange Zeit aktiv bleiben.

Unsere Broschüre richtet den Fokus daher auf betriebliche Räume, in denen Sport und Bewegung stattfinden soll.



Auch wenn Sie als Übungsleiter oder Trainerin Kurse in Unternehmen durchführen, sollten Sie diese Broschüre aufmerksam lesen, da auch Sie für die Sicherheit der Kursteilnehmer verantwortlich sind.

**Prüfung vorab:  
Welche Räume und Flächen – auch Außenflächen – stehen dem Betrieb zur Verfügung?  
Sind Nutzungskooperationen... ?**

**Welche Räume und Flächen sind wegen Ausschlusskriterien nicht nutzbar?\***

**Welche Räume und Flächen stehen für Bewegungsangebote zur Verfügung?**

**Sind Räume und Flächen nutzbar?**

**Auswahl des oder der Bewegungsangebote**

**Welche Kriterien beeinflussen ...?**

**Lassen die vorhandenen Ressourcen (bauliche oder organisatorische oder andere Ressourcen) ein sicheres und angenehmes Bewegungsangebot zu?**

**Welche Bewegungsangebote wünschen sich die Mitarbeiter?**

**Wie kann das Bewegungsangebot sicher gestaltet werden?  
Welche Maßnahmen sind nötig?**

**Beobachtung:  
Gibt es unsichere oder unangenehme Vorkommnisse, Beinahe-Unfälle oder Unfälle?**

\* Ausgeschlossen sind Räume bzw. Flächen, die

- durch Stellfläche von Möbel, Maschinen, Geräten etc. belegt sind. Falls die Flächen ohne großen Aufwand (organisatorisch, ohne Hilfsmittel, ...) frei geräumt werden können, ist eine Nutzung für ein Bewegungsangebot möglich.
- solche Verkehrswege sind, dass sie den Verkehr innerhalb der Durchführung des Bewegungsangebotes so einschränken, dass andere Nutzer (übermäßig) behindert oder gefährdet werden. Falls Fahrverkehr auf diesen Verkehrswegen vorhanden ist, muss dieser Fahrverkehr ruhen; ansonsten ist die Fläche ungeeignet
- durch andere Personen auf sonstige Art genutzt werden müssen oder die sich in solcher Nähe zu anderen Personen befinden, dass diese sich durch das Bewegungsangebot gestört fühlen.

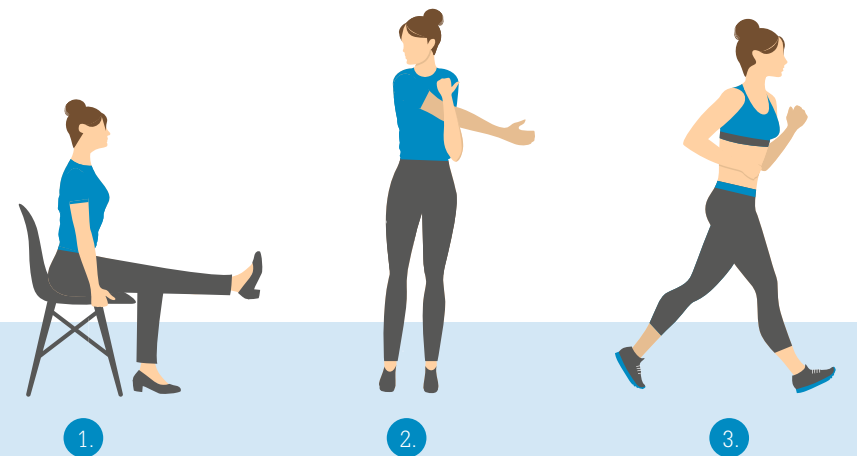


## BEWEGUNGSANGEBOTE IN UNTERSCHIEDLICHER INTENSITÄT IM RAHMEN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Ein wichtiges Ziel von Arbeitgebern ist es, mit Bewegungsangeboten die Ressourcen der Arbeitnehmer so zu stärken, dass sie gesund bleiben. Im Fokus sind besonders Beschäftigte, die sich bisher wenig (auch in ihrer Freizeit) bewegen.

Die Auswahl des passenden Bewegungsangebotes ist ausschlaggebend für den Erfolg dieser Maßnahme. Je stärker die Mitsprache der Beschäftigten, desto höher die Akzeptanz: Kann sich die Zielgruppe mit dem Bewegungsangebot identifizieren, werden sich die Mitarbeitenden mit höherer Wahrscheinlichkeit aktiv daran beteiligen und kontinuierlich für die eigene Gesundheit in Bewegung bleiben.

In Abhängigkeit von der Bewegungsintensität des gewünschten Angebotes lassen sich diese in drei Kategorien einteilen:



1.

Stationär am  
Arbeitsplatz

2.

Stationär stehend/  
liegend/bewegend

3.

Dynamisch, z.B. walken



Resultierend aus der Bewegungsintensität des gewünschten Angebotes ergeben sich unterschiedliche Größen der benötigten Bewegungsfläche pro Teilnehmer. Bei den Angeboten muss darauf geachtet werden, dass sich die Beteiligten bei allen Übungen so bewegen können, dass sie genügend Abstand zu anderen Personen, Gegenständen, Wänden oder sonstigen Hindernissen haben. Der Raumbedarf bei eher ruhigen Übungen, z.B. auf einer Gymnastikmatte, liegt bei 3-4 m<sup>2</sup> pro Person, wobei der ausreichende Abstand zu Gefahrenquellen mindestens 50 cm beträgt. Je bewegungsintensiver die Übungen sind, desto mehr Fläche wird benötigt und auch der Sicherheitsabstand sollte vergrößert werden. Der Abstand soll zum einen dafür sorgen, dass die Personen sich wohlfühlen und die persönliche Komfortzone im Nahbereich ungestört bleibt, zum anderen wird durch den ausreichenden Abstand auch die Sicherheit gewährleistet.

Bewegungsfreundliche Arbeitsplätze bzw. Bewegung direkt am Arbeitsplatz sind die erfolgversprechendste Form, Beschäftigte in Bewegung zu halten bzw. zu bringen. Um körperlich aktiv zu sein, ist dann kein Ortswechsel notwendig: Die Bewegung kommt dahin, wo die Beschäftigten sind – zum individuellen Arbeitsplatz.

Neben den zertifizierten Präventionsangeboten in den Handlungsfeldern Bewegung oder Stressbewältigung sind weitere BGF-Angebote als Maßnahmen im Unternehmen möglich.



Eine Übersicht zu den von den Krankenkassen zertifizierten Präventionsangeboten finden Sie hier:

Der Einsatz von Klein- und Großgeräten zur Gestaltung der Bewegungsangebote bringt Abwechslung in das Training. Dabei sollten – wenn möglich – vorwiegend Geräte mit GS-Siegel genutzt werden. Zudem sollten keine freien Zweihandgewichte, sondern nur Einhandgewichte (z. B. Kettle Balls) verwendet werden, denn das Unfallrisiko ist hier wesentlich geringer.

Sollen Stühle beim Angebot mit eingesetzt werden, sind feststehende Stühle die sichere Lösung für das Training. Bürostühle mit Rollen sind nur bedingt einsetzbar.





## MÖGLICHE BEWEGUNGSRÄUME IM UNTERNEHMEN

Unternehmen verfügen selten über eine Sporthalle oder einen Mehrzweckraum, die bzw. der den baulichen und sicherheitstechnischen Vorgaben der DIN 18032 („Sporthallen – Hallen und Räume für Sport und Mehrzwecknutzung“) entspricht. Meist werden daher alternative Räumlichkeiten genutzt, die in Unternehmen vorhanden sind.

Mögliche alternative Bewegungsflächen können sein:

1. unmittelbarer Arbeitsplatz
2. gesonderter Raum (z. B. Pausenraum, Sozialraum, Konferenzraum o. ä.)
3. ausgestatteter Bewegungsraum
4. offene Bereiche/Flure\*
5. Outdoor auf dem Unternehmensgrundstück
6. Outdoor außerhalb des Unternehmensgrundstücks

\*Vorgaben des Brandschutzes sind zwingend einzuhalten

Bei der Nutzung einer alternativen Bewegungsfläche ist vorab zu prüfen, welches konkrete Angebot überhaupt zur Fläche passt – auch aus sicherheitstechnischen Gründen.

Für eine sichere Durchführung von BGF-Maßnahmen im Unternehmen müssen die Rahmenbedingungen der Bewegungsflächen sicherheitstechnisch geprüft werden. Unabhängig von der Kategorie des Bewegungsangebotes gelten für alle Angebote die aktuellen Richtlinien des Arbeits- und Brandschutzes, deren Einhaltung durch Fachleute vor Ort im Unternehmen geprüft werden muss. Das Vorliegen einer entsprechenden Gefährdungsbeurteilung für das Bewegungsangebot im vorgesehenen Platz oder Raum ist obligatorisch. Sie kann von einer speziell geschulten, unte-

nnehmensinternen bzw. externen Fachkraft für Arbeitssicherheit oder einer anderen fachlich geeigneten Person begleitet werden.

Um allen Arbeitnehmern ein solches Bewegungsangebot anbieten zu können, muss der Zugang zur gewählten Bewegungsfläche barrierefrei sein. Damit bei Bewegung die Verletzungsgefahr gering bleibt, muss ein Sicherheitsabstand von 50 cm zu den Wänden, etwaigen Hindernissen oder herausragenden Gegenständen o. Ä. vorhanden sein. In den Raum sollten keine spitzen oder scharfkantigen Gegenstände hineinragen. Um die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten, müssen etwaige Gefahrenquellen abgesichert oder der Sicherheitsabstand zu ihnen vergrößert werden.

Ebenso müssen die Bewegungsbereiche von Fenstern und Türen während des Bewegungsangebotes frei bleiben.

Um Umknicken oder Stolpern zu vermeiden, dürfen Höhenunterschiede in Form von Unebenheiten oder Aufkantungen im Boden eine Höhe von 4 mm nicht überschreiten. Alle anderen Stolperfallen sind möglichst zu beseitigen oder abzusichern.

Bequeme und der Witterung angepasste (Sport-)Kleidung passend zum Bewegungsangebot sowie sportschuhähnliches Schuhwerk mit rutschfester und durchgehender Sohle ohne Absatz vermeiden Verletzungen und fördern das Wohlfühlen. Der Einsatz von sportartspezifischer Ausrüstung und auch von Schutzausrüstung wie z.B. Fahrradhelme vermindert das Verletzungs- und Unfallrisiko der Sporttreibenden.

Das Raumklima – Ambiente, Akustik und Raumtemperatur – trägt außerdem dazu bei, dass sich die Teilnehmenden wohlfühlen. Für viele Menschen ist gerade bei entspannenden und gymnastischen Übungen ein ungestörter, vor Einblicken geschützter Raum wichtig.

Die Raumtemperatur sollte zwischen 20-26°C liegen. Die maximale Lautstärke von Nebengeräuschen sollte nicht höher sein als die vorhandene Lautstärke im üblichen Arbeitsbereich der Teilnehmenden. Laute Geräusche – so auch Musik – können teilweise als motivierend empfunden werden, aber andererseits auch das Gehör schädigen.

Zusätzlich sollte das Bewegungsangebot andere Beschäftigte nicht stören, etwa durch Musik. Da durch Bewegung in der Regel ein höheres Atemvolumen benötigt wird, sollten in der Nähe von Arbeitsbereichen, in denen mit Gefahrstoffen gearbeitet wird, keine Angebote stattfinden.

Häufig werden Mitarbeiter in Alltags- bzw. Arbeitskleidung an BGF-Angeboten teilnehmen. Je nach Intensität der Belastung sollten anschließend die Möglichkeit und die Zeit für Hygienemaßnahmen eingeplant sein.

In Abhängigkeit der Lage der/s Bewegungsfläche/-raum und der dort vorhandenen nutzbaren Geräte sollten mindestens zwei Personen vor Ort sein, um im Ernstfall Hilfe gewährleisten zu können.

Grundsätzlich ist vor der Nutzung komplexer Geräte eine Einweisung obligatorisch.





Alternativ zu den zertifizierten Präventionsangeboten einige Beispiele für weitere Bewegungsangebote:



Arbeitsplatz

Schulter-Nacken-Gymnastik  
Sitz- und Stuhlgymnastik  
als Pop-Up vor dem PC  
als Pausenexpress  
Rückenfit



Gesonderter Raum

(z. B. Pausenraum, Sozialraum,  
Konferenzraum...)

Entspannungsangebote

Jonglieren

Gymnastik

Gehirnjogging

Rückenschule

Cross Boccia



Offene  
Bereiche/Flure

Tischkicker

Treppen

Bewegungstationen

Mini-Tischtennisplatte

Sturzprophylaxe

Cross Boccia





## Outdoor auf Unternehmensterrain

Crossfit

Calisthenics

Entspannungsangebote

Ballsport

Fitnesslocation

HIT-Training

Volleyball

Klettern/Bouldern

Boule/Cross Boccia

Gymnastik



## Ausgestatteter Bewegungsraum

Jonglieren

Entspannungsangebote

Gymnastik

Rückenschule

Cross Boccia



## Outdoor außerhalb des Unternehmens

Laufen

Wandern

(Nordic) Walken

Boule/Cross Boccia

Inlineskaten

Spazieren

Radfahren





## VERSICHERUNG

Unter bestimmten Bedingungen sind Beschäftigte, die regelmäßig vom Arbeitgeber organisierte Bewegungs- und Sportangebote zum Ausgleich nutzen, während des Sports durch die für das Unternehmen zuständige Berufsgenossenschaft (BG) unfallversichert. Kriterien sind:

- **Der Teilnehmerkreis des Angebotes muss im Wesentlichen aus Unternehmensangehörigen bestehen – Rentner, Pensionäre oder Kollegen von Zeitarbeitsfirmen zählen in diesem Fall nicht zu den Unternehmensangehörigen und genießen keinen gesetzlichen Unfallversicherungsschutz durch die BG.**
- **Das Angebot findet regelmäßig statt.**
- **Das Angebot ist unternehmensbezogen organisiert: Entweder das Unternehmen selbst oder z. B. der Betriebsrat (mit Zustimmung des Unternehmens) hat das Angebot initiiert.**

Angebote mit Wettkampfcharakter sind vom Versicherungsschutz ausgeschlossen: So ist die Fußballgruppe, die z. B. am Ligabetrieb oder regelmäßig an Turnieren teilnimmt, nicht über die BG unfallversichert. Beim Wettkampf steht nicht mehr der Ausgleich für den Bewegungsmangel am Arbeitsplatz im Vordergrund, sondern die sportliche Leistung.

Der Zeitrahmen hingegen ist für die Bewertung, ob es sich beim Ausgleichssport um ein durch die BG unfallversichertes Angebot handelt, nicht relevant: Angebote müssen nicht obliga-

torisch während der Arbeitszeit stattfinden, sondern können auch zu anderen Zeiten als Ausgleich für die Beschäftigten bzw. als Betriebssport angeboten werden (üblicherweise montags-freitags vor oder nach der regulären Arbeitszeit), ohne dass die Arbeitnehmer den Unfallversicherungsschutz der BG verlieren. Wie sich der Schutz für Teilnehmende gestaltet, die montags bis freitags üblicherweise nicht die Möglichkeit haben, am Ausgleichssport vor Ort teilzunehmen, muss jeweils mit der zuständigen BG geklärt werden.

Unfälle auf dem direkten Weg zu und von dem Ort, an dem das Angebot stattfindet, sind mitversichert – auch sie fallen unter das nachhaltige Interesse des Unternehmens an der Gesundheit der Mitarbeiter.

Nicht versichert sind hingegen Bewegungsangebote mit Freizeitcharakter wie z. B. eine mehrtägige Sportreise für die Betriebsangehörigen.

Um alle hier aufgezeigten nicht versicherten Sportangebote und Personengruppen dennoch gegen Unfälle zu versichern, könnte das Unternehmen einen gemeinnützigen Betriebssportverein gründen und Mitglied im Betriebssportverband werden. Mit einer solchen Verbandsmitgliedschaft wären alle sportlichen Aktivitäten der Vereinsmitglieder über die Sportversicherung des Verbandes unfallversichert.



Unabhängig von direkten Bewegungs- und Sportangeboten der Unternehmer können auch private Sport- und Bewegungsaktivitäten gefördert werden. Beispielsweise kann der Unternehmer die Fahrt zum/vom Arbeitsplatz mit dem Fahrrad fördern, indem er gesicherte Abstellmöglichkeiten für Fahrräder am Firmensitz anbietet. Gerade innerstädtische Unternehmer können prüfen, ob Dienstfahräder als Alternative zum Dienstauto genutzt werden können. Hier sind allerdings die entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen zu beachten (Verwendung von Fahrradhelmen und angemessener Kleidung).

Auch ein Fußweg zur Arbeit kann unterstützt werden. Als Ausgleich für nicht genutzte firmeneigene Parkplätze kann der Unternehmer beispielsweise Boni vergeben. Geeignete Räumlichkeiten zum Umziehen und Frischmachen nach längeren Wegen unterstützen die Motivation.





## EMPFEHLUNGEN FÜR UNTERNEHMER – ZUSAMMENFASSUNG

Wir möchten mit dieser Broschüre dazu aufrufen, sichere Bewegungs- und Sportangebote im Rahmen von Betrieblicher Gesundheitsförderung zu installieren und einen Beitrag zur Gesundheitserhaltung der Arbeitnehmer zu leisten.

Unternehmer müssen dazu eine bewegungsfreundliche Kultur im Unternehmen schaffen und tatkräftig unterstützen. Die Vorbildfunktion von Führungskräften ist nicht zu unterschätzen! Auch der Betriebsrat sowie die für Arbeitssicherheit Zuständigen wie auch die Betriebsärztin sollten eingebunden und von den Vorteilen überzeugt werden. Sportaffine Mitarbeiter sollten frühzeitig in die Entwicklungsprozesse einbezogen werden. Besonders Übungsleiter sowie Trainer verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz und oft die Motivation, erworbene Kompetenzen auch ins eigene Unternehmen einzubringen.

Am Anfang der Arbeit stehen neue Strukturen und eine neue Bewegungskultur – nutzen Sie dazu externe Unterstützung, um die negative Wirkung des „Propheten im eigenen Land“ zu vermeiden. Die Stiftung Sicherheit im Sport berät und begleitet Sie gerne bei diesen Prozessen.

### TIPPS FÜR SICHERES UND ERFOLGREICHES BEWEGUNGSANGEBOT IM UNTERNEHMEN

1. Schon ein wenig Bewegung ist besser als keine Bewegung.
2. Niedrige Einstiegsvoraussetzungen, keine Barrieren, Testteilnahmen.
3. Bewegungswünsche umsetzen von denjenigen, die sich bewegen sollen und nicht denjenigen, die sich sowieso schon ausreichend bewegen:  
Was motiviert die Zielgruppe?
4. Mitarbeiter in Planung mit einbeziehen.
5. Mitarbeiterbefragung: Zeitlich attraktiv und realisierbar für Zielgruppe?
6. Sichere Rahmenbedingungen.
7. Auch Wege zur/von der Arbeit beinhalten Chancen für Bewegung.
8. Anreize zur regelmäßigen Teilnahme.
9. Möglichkeit des Frischmachens nach der Bewegung.
10. Man erreicht nie alle.



## CHECKLISTEN

### KRITERIUM SICHERHEIT

OK?

ABHILFE NÖTIG/MÖGLICH

Ist ausreichend Platz vorhanden?

Falls Stühle mit eingebunden werden, sind diese bevorzugt feststehend ohne Rollen?

Ist der Zugang zum Trainingsbereich barrierefrei?

Wird der Sicherheitsabstand von 50 cm zur Wand und anderen Gegenständen bzw. Personen für alle Teilnehmenden eingehalten?

Gibt es keine spitzen oder scharfkantigen in den Raum hineinragende Gegenstände?

Bleiben die Bewegungsbereiche von Fenstern und Türen frei?

Gibt es Unebenheiten auf dem Boden, die > 4 mm hoch sind?

Ist die Kleidung der Teilnehmenden bequem und der Witterung angepasst?

Haben eingesetzte Kleingeräte überwiegend das GS-Zeichen?

Ist die Lautstärke im Raum für alle Teilnehmenden akzeptabel (max. 85 dB(A))?

KRITERIUM SICHERHEIT	OK?	ABHILFE NÖTIG/MÖGLICH
Sind im Raum weder Gefahrstoffe gelagert noch wird mit diesen dort gearbeitet?		
Wurden Mitarbeiter in (komplexe) Geräte eingewiesen?		
Trainieren mindestens zwei Personen gemeinsam im Raum?		
KRITERIUM ERFOLG	OK?	ABHILFE NÖTIG/MÖGLICH
Haben Beschäftigte selbst mit entschieden, welches Angebot durchgeführt werden soll?		
Werden Personen erreicht, die sich sonst wenig bewegen?		
Trägt das Raumklima (Ambiente, Akustik) zum Wohlfühlen bei?		
Beträgt die Raumtemperatur zwischen 20-26°C?		
Ist der Raum vor Einblicken Anderer geschützt?		
KRITERIUM VERSICHERUNG	OK?	ABHILFE NÖTIG/MÖGLICH
Sind die Teilnehmenden überwiegend Beschäftigte des Unternehmens?		
Hat das Angebot Ausgleichs- und keinen Wettkampfcharakter?		
Findet das Angebot regelmäßig statt?		
Wird das Angebot unternehmensbezogen organisiert? (feste Zeiten, Bereitstellung von Raum und Geräten)		