

# Schutzkonzept für die Fitnessbranche

---

Version 02.05.2020

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für den sicheren Betrieb von Fitness- und Trainingscentern auch während der Corona-Pandemie. Auf der Basis der Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte bei Trainingsaktivitäten des Bundesamtes für Sport (BASPO) werden betriebliche Anforderungen für Fitness- und Trainingscenter formuliert, welche das Gefährdungspotenzial für eine Virusübertragung beim Training auf ein Niveau senken, das die Wiedereröffnung der Center rechtfertigt. Ohne Einhaltung des Schutzkonzeptes ist die Ausübung vom Trainingsbetrieb nicht erlaubt. Es können für die Verletzung der geltenden Verordnung zum Schutz vor einer Infektion mit Coronaviren von Seiten der Behörden Bussen ausgesprochen werden.

## 1. Geltungsbereich

---

Der Bundesrat hat im Rahmen der Beschlüsse vom 16. April 2020 das Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS) beauftragt, ein Konzept zur Lockerung der Massnahmen im gesamten Bereich des Sports zu erarbeiten. Das Konzept soll aufzeigen, wie im Rahmen der nach wie vor geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen Sporttrainings im Breiten- und Leistungssport wieder stattfinden können.

- Das vorliegende und vom BASPO/BAG plausibilisierte Schutzkonzept stellt ein Grobkonzept im Sinne von Artikel 6a, Absatz 3 der Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Corona Virus dar (COVID-19-Verordnung 2 in der am 29. April 2020 beschlossenen Fassung).
- Es bildet die Grundlage für die von den lokalen Organisatoren von Sportaktivitäten (Vereine) und den Betreibern von Sportanlagen zu erstellenden individuell-konkreten Schutzkonzepte (gemäss Artikel 6a Absatz 4 der COVID-19-Verordnung 2).
- Das BASPO in Zusammenarbeit mit dem BAG und den Kantonen hat die Rahmenvorgaben für die Schutzkonzepte erlassen. An diesen Rahmenvorgaben, die den Branchenverbänden IG Fitness Schweiz und SFGV am 24. April 2020 zugestellt wurden und die der Bundesrat am 29. April 2020 zustimmend zur Kenntnis genommen hat, orientiert sich dieses Konzept.

## 2. Sinn und Zweck

---

### Rechtliche Grundlagen

- Mit der Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19-Verordnung 2) vom 16. März 2020 ordnete der Bundesrat gemäss Art. 6, Absatz 2, Ziffer d) die vollständige Schliessung der Fitnesszentren an.
- Gemäss Beschluss vom 16. April 2020 ist der Zeitpunkt der Öffnung der Fitnesszentren offengelassen worden. Dies aufgrund der Einteilung der Fitnesszentren bei Art.6, Absatz 2, Ziffer d) Unterhaltungs- und Freizeitbetriebe.
- Gemäss Beschluss vom 29. April 2020 können die Fitnesszentren bei Vorlage eines Schutzkonzeptes per 11. Mai 2020 wiedereröffnen.
- Hinweis BASPO/BAG: «Unsere Plausibilisierung und die allfälligen Empfehlungen sollen Sie darin unterstützen, Ihre Verantwortung zur Durchführung von sicheren Sportaktivitäten wahrzunehmen. Wir bitten Sie, dafür besorgt zu sein, dass Ihre [Vereine] [Mitgliedsbetriebe] auf Basis Ihres Schutzkonzepts die individuell-konkreten Konzepte erstellen und diese mit den Schutzkonzepten der [Betreiber der Sportanlagen] abstimmen. Weder Ihr Schutzkonzept noch die individuell-konkreten Schutzkonzepte der [Vereine und der Betreiber von Sportanlagen] [Mitgliedsbetriebe] werden vorgängig von einer Behörde genehmigt. Wir machen Sie jedoch darauf aufmerksam, dass die zuständigen Behörden eine Sportaktivität verbieten oder eine Anlage schliessen können, wenn kein oder ein nicht ausreichendes Schutzkonzept vorliegt.»

### Zielsetzung von «Schutzkonzepten»

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Trainings- und Bewegungsaktivitäten von Sportorganisationen unter Einhaltung der gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zu ermöglichen. Voraussetzung dazu ist, dass jede Organisation und Einrichtung über ein Schutzkonzept verfügt. Grundlage für diese Schutzkonzepte bilden die vorliegenden Rahmenvorgaben und die davon abgeleiteten Grobkonzepte von Sportverbänden. Die Verantwortung zur Umsetzung der jeweiligen Schutzkonzepte liegt bei den einzelnen Organisationen und den Trainern sowie den Sportlerinnen und Sportlern.

### 3. Risikobeurteilung und Triage

---

#### 3.1. Mitglieder des Fitnesscenters mit Krankheitssymptomen

Kunden mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Bei einer Infizierung mit dem Coronavirus hat der Kunde seine Fitnessanlage zu informieren.

#### 3.2. Mitarbeitende des Fitnesscenters mit Krankheitssymptomen

Mitarbeitende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen bzw. nicht arbeiten. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Mitarbeitenden haben ihren Arbeitgeber (Fitnesscenter) zu informieren, der wiederum die Mitglieder des Fitnesscenters informiert, die während der Anwesenheit des erkrankten Mitarbeitenden trainiert haben. Des Weiteren gelten die jeweiligen Regelungen der HR-Abteilungen der Fitnesscenter betreibenden Unternehmen.

#### 3.3. Abklärungsfragen an Mitglieder (Trainierende) *(siehe auch Anhang 4)*

- Den Mitgliedern werden Fragen nach **Symptomen der COVID-19-Erkrankung** gestellt:
  - Häufige Symptome: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.
  - Seltene Symptome: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung
  - Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein.
- Wenn eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome durch das Mitglied bejaht wird, dann könnte eine Erkrankung am Coronavirus vorliegen. In der Konsequenz ist dem Mitglied der Zutritt zum Fitnesscenter nicht zu gestatten. Es erfolgt die Aufforderung, sich gemäss den Weisungen des BAG an eine Gesundheitseinrichtung (Hausarzt/-ärztin) zu wenden und weitere Abklärungen vornehmen zu lassen sowie die Anweisungen zur «Selbst-Isolation» zu lesen.

*Siehe auch:* <https://www.baq.admin.ch/baq/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlung-ursprung.html#-313933553>

#### 3.4. Umgang mit besonders gefährdeten Personen *(siehe auch Anhang 4)*

- Die Mitglieder werden gefragt, ob sie zu den besonders gefährdeten Personen (Risikogruppen) gehören:
  - Im Anhang 6 der [COVID-19-Verordnung 2](#) listet das BAG laufend auf, wer nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen als besonders gefährdet gilt (hier Anhang 3 des Schutzkonzeptes)
- Wenn Mitglieder die Frage bejahen und zur Gruppe der besonders gefährdeten Personen gehören, dann werden diese auf die Weisungen und Empfehlungen des BAG hingewiesen (Anhang 4 des Schutzkonzeptes), die lauten:
  - Bleiben Sie zuhause oder in geschützter Umgebung (z.B. im eigenen Garten).
  - Benutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel.

- Lassen Sie eine Freundin, einen Freund oder Nachbarn für Sie einkaufen. Sie finden auch Unterstützungsangebote bei verschiedenen Organisationen, über Ihre Gemeinde oder das Internet.
  - Nutzen Sie für geschäftliche und private Treffen das Telefon, Skype oder ein ähnliches Hilfsmittel.
  - Vermeiden Sie persönliche Kontakte
- Grundsätzlich liegt es in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, die Weisungen und Empfehlungen des BAG zu befolgen.
  - Die Fitnesscenter weisen mittels Aushang auf Risikogruppen und Empfehlungen des BAG (Anhang 3 + 4 des Schutzkonzeptes) hin.
  - Die Fitnesscenter sind nicht verpflichtet, den besonders gefährdeten Personen Zutritt zur Anlage zu gewähren, solange die Empfehlungen des BAG gelten. Es liegt in der Verantwortung der jeweiligen Betreiber von Fitnesscentern, wie sie die geschäftspolitische Kundenbeziehung dann regeln (bspw. Sistierung der Mitgliedschaft gegen Vorlage eines ärztlichen Attests).
  - Fitnesscenter, welche ihr Angebot für besonders gefährdete Personen aufrechterhalten wollen, erarbeiten in ihrem Schutzkonzept ein separates Kapitel. Dazu gehören ein spezifisches Zeitfenster nur für besonders gefährdete Personen, Reinigung der Trainingsanlage vor diesem Zeitfenster, Reduktion der Maximalanzahl Kunden, Maskenpflicht der Instruktoeren, falls 2m Distanz bei der Unterstützung nicht gewährleistet werden kann.

Siehe auch: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/besonders-gefaehrdete-menschen.html>

### 3.5. Persönliche Schutzvorkehrungen

- Persönliche Schutzvorkehrungen von Mitarbeitenden und Kunden (bspw. Tragen einer Maske) werden zugelassen.
- Mitarbeitende dürfen zur Reinigung selbstverständlich auch Handschuhe tragen. Ansonsten empfiehlt das BAG vom Tragen von herkömmlichen Plastikhandschuhen abzusehen.

Für weitere Informationen wird auf die FAQ-Seite des BAG verwiesen:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/haeufig-gestellte-fragen.html#240973763>

## **4. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort**

---

### **4.1. Allgemeines**

- Fitnesscenter haben unterschiedlichste Lagen innerhalb und ausserhalb von Ortschaften, innerhalb von Gebäudekomplexen (bspw. Einkaufscenter, Hotels...) oder als solitäre Gebäude.
- Die Mitglieder von Fitnessanlagen orientieren sich bei der Wahl des Fitnesscenters stark an der Erreichbarkeit entweder von der Nähe zum Wohnort oder der Nähe zum Arbeitsort. Daher erfolgt die An- und Abreise sehr unterschiedlich per Individualverkehr (Zu Fuss, Rad, Auto...) oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

### **4.2. Aufforderung der Fitnesscenter an die Mitglieder**

Die Fitnesscenter weisen ihre Mitglieder vor der Wiedereröffnung auf Folgendes hin:

- Empfehlung der Nutzung individueller Verkehrsmittel zur An- und Abreise nutzen und nach Möglichkeit Vermeidung der Nutzung des öffentlichen Verkehrs.
- Empfehlung, das Training flexibel in den Arbeitsalltag zu integrieren und das Fitnesscenter nicht nur in den sonst üblichen frequenzstarken Zeiten um die Mittagszeit und Abends zu besuchen.

### **4.3. Organisation**

Die Trainierenden sind bereits vorgängig über den Ablauf der Gegebenheiten und allfällige zeitliche Staffelung zu informieren. Beim Betreten, Aufstellen, Wegräumen und Verlassen der Sportanlage respektive des Fitnesscenters sind die Regeln des Social Distancing einzuhalten. Körperkontakt ist in jedem Fall zu vermeiden.

### **4.4. Nutzungsverhalten**

- Vorausgesetzt, ein Land befindet sich im wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Normalzustand, verzeichnen Fitnesscenter im Normalbetrieb Besuchsspitzen um die Mittagszeit und am Abend (ab ca. 17 Uhr).
- In der aktuellen Situation gilt nach wie vor die Aufforderung, möglichst zu Hause zu bleiben und weiterhin im Homeoffice zu arbeiten. Es ist davon auszugehen, dass ein Grossteil der Mitglieder dieser Aufforderung folgt. So ist damit zu rechnen, dass sich die Nutzungsfrequenz der Fitnesscenter über den Tag verteilen wird, da die Mitglieder ihr Training nun deutlich flexibler in den Arbeitsalltag einbauen können.
- Der Centerbetreiber übernimmt die Verantwortung in der Kommunikation, dass Ballungszeiten und Personenansammlungen (auch vor dem Center) zu vermeiden sind und gibt den Mitgliedern Möglichkeiten, dies zu umgehen (z.B. zugeteilte Zeitfenster, Reservationen).

### **4.5. Check-In-System (Tropfensystem)**

- Der Betreiber des Centers muss dafür sorgen, dass es im Eingangsbereich nicht zu Ansammlungen von Trainingswilligen kommt und dadurch die Einhaltung der 2m-Distanz nicht mehr gewährleistet ist.
- Dies ist durch ein Check-In System einfach zu kontrollieren. Die Funktionsweise ist gleich wie bei den Einkaufsläden, wo auch beim Eingang eine Kontrolle über die max. Anzahl Personen durchgeführt wird (manuell, Zähl-App auf Smartphone, Count-Me-Steile, Zugangssystem des Centers bspw. via Drehkreuze).

#### **4.6. Empfang/Eingang**

- Beim Eingang werden Bodenmarkierungen für die Einhaltung des 2m Abstandes angebracht.
- Auch beim Empfang ist der Abstand einzuhalten. Dort wo nicht möglich, sind entsprechende Vorkehrungen zu treffen (bspw. Plexiglasscheiben).
- Es wird per Aushang auf die besonders betroffenen Risikogruppen hingewiesen (siehe Anhang 3, Auszug aus der Verordnung 2 des Bundes sowie Anhang 4).

#### **4.7. Trainingszeit**

Die Verweildauer ist centerspezifisch. Der Kunde wird darauf hingewiesen, sein Training möglichst zeiteffizient durchzuführen und gibt damit anderen Kunden die Möglichkeit, zu trainieren. Dies trägt auch dazu bei, dass es keine Menschenansammlungen in oder vor der Anlage gibt.

## 5. Hygienevorschriften, Verhaltensregeln & Reinigungskonzept

---

### 5.1. Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG

- Die Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG müssen weiterhin deutlich im Center ersichtlich sein. Das Personal ist dafür verantwortlich, dass sich die Kunden an diese Vorschriften halten.
- Der Mindestabstand von 2m muss in jedem Fall und überall (Eingang, Garderobe, Dusche, Gerätebereich, Gruppentraining...) eingehalten werden.
- Das Plakat des BAG «So Schützen wir uns» ist in seiner aktuellen Fassung (Stand: 29.04.2020) aufzuhängen: <https://bag-coronavirus.ch/downloads/>. Des Weiteren sind die Anhänge 1 und 2 des Schutzkonzeptes zu beachten und können ebenfalls als Aushänge in den Fitnesscentern genutzt werden.

*Für weitere Informationen wird auf die Seite des BAG «So schützen wir uns» verwiesen:*

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html>

### 5.2. Reinigung des Centers und seiner Angebotsbereiche / Oberflächenreinigung

- Eine viruzid wirkende Reinigung des ganzen Centers inklusive der Trainingsgeräte erfolgt 1 x pro Tag (vor oder nach Betriebsende).
- Während des laufenden Betriebs reinigt das Personal wiederholt diejenigen Sachen, die die Kunden anfassen könnten (bspw. Türgriffe, Geländer...). Dies trifft auch auf die Bereiche der Garderoben, Duschen und Toiletten zu.
- Die stationären Trainingsgeräte müssen an allen Stellen, an denen sie trainingsbedingt berührt werden müssen, desinfiziert werden.
- Der Betreiber übernimmt die Verantwortung, dass das Center während der Öffnungszeiten regelmässig und vermehrt als zu einem normalen Alltag gelüftet wird.
- Während des laufenden Betriebs sind Kunden (wie bereits immer schon) auch eigenverantwortlich dafür zuständig, die von ihnen genutzten Geräte selber zu reinigen mit den zur Verfügung gestellten Desinfektions-/Reinigungstüchern.
- Der Kunde ist angehalten, sein Handtuch über das genutzte Gerät respektive die Sitz- oder Anlehnfläche zu legen.

### 5.3. Hände Waschen und Desinfektionsmittel

- Desinfektionsmittel stehen den Kunden und Mitarbeitenden am Eingang und auf der Fläche zur Verfügung.
- Kunden haben sich vor- und nach dem Training die Hände zu waschen.
- In den Sanitärbereichen und Garderoben ist Seife verfügbar.
- Weitere Ausführungen im Anhang 1 und Anhang 2 des Schutzkonzeptes

## 6. Infrastruktur / Anlagen

---

### 6.1. Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

- Im Trainingsbereich dürfen **maximal 80% Personen anwesend sein, wie nutzbare Trainingsstationen** zur Verfügung stehen. Es ist dabei immer darauf zu achten, dass der Abstand von 2m gewahrt bleibt und sich keine «Trainingsgruppen» bilden. Die Verkehrsfläche darf nicht als Trainingsstation berechnet werden.
- Jedes Center ist angehalten, auf der oben beschriebenen Basis die maximal gleichzeitig im Fitnesscenter anwesende Personenanzahl zu berechnen und in dem individuellen Schutzkonzept auszuweisen. Diese und alle weiteren Massnahmen (bspw. Bodenmarkierungen) müssen dazu führen, dass bei der Ausführung des Trainings der Abstand von 2m zwischen den Trainierenden jederzeit eingehalten wird und es nicht zu Gruppenbildungen von mehr als 5 Personen kommt.
- Jedes Center erschafft gemäss ihrem Trainingskonzept, sichtbare abgegrenzte Sektoren und beschriftet die maximale Anwesenheit in diesem Sektor (u.a. auch Garderoben).

### 6.2. Garderoben / Duschen

- Umkleieräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden. Sie sind insbesondere wichtig, zur Deponierung der Wertsachen.
- Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregel von 2m gewährleistet werden. Dort, wo es Abtrennwände gibt, ist eine Nutzung der Duschen kein Problem. Dort, wo es einen offenen Duschaum gibt, wird jede zweite Dusche gesperrt.  
  
⇒ **Grundsätzlich wird dem Mitglied empfohlen, sich zu Hause umzuziehen und zu duschen.**

### 6.3. Toiletten

Der Zugang zu und die Benutzung der Toilette oder den Toiletten muss so geregelt werden, dass die 2m-Abstandsregel stets eingehalten bleibt. Bspw. sind einzelnen Pissoirs zu sperren, damit die Abstandsregel eingehalten wird.

### 6.4. Bistro / Gastronomie / Verkauf

Bestehen von anderen Angeboten (Bistro / Gastronomie / Verkauf) anderweitige Schutzkonzepte müssen diese gemäss den allgemein geltenden Verordnungsbestimmungen angewendet werden.



## 7. Trainingsformen und -organisation

---

### 7.1. Einhalten der übergeordneten Grundsätze

Die Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG müssen weiterhin deutlich im Center ersichtlich sein. Das Personal ist dafür verantwortlich, dass sich die Kunden an diese Vorschriften halten. Siehe dazu auch Anhänge 1 und 2. -> **Siehe weitere Ausführungen unter 5.1**

### 7.2. Trainingsflächen (INDIVIDUALTRAINING)

- Bei Cardiogeräten/Kraftgeräten, Zirkeltraining und Functional Training Zonen werden Stationen geschlossen, sofern der Abstand von 2m nicht eingehalten werden kann.
- Bei Gerätereihen, die hintereinander angeordnet sind, jeweils ums eins versetzt, so dass auch hintereinander keine Trainierenden sich zu nahekommen können.
- Geräte, die so aneinander stehen, dass bspw. das Magazin dazwischen die Trainierenden trennt und damit ein Schutz zwischen den Trainierenden besteht (ähnlich wie Plexiglasscheiben an der Kasse im Supermarkt), können auch weniger als 2m Abstand zwischen den Personen sein.
- Ansonsten ist bei der Ausführung des Trainings darauf zu achten, dass der 2m-Abstand zwischen den Trainierenden eingehalten wird.
- Das Center versucht, dass eine Durchmischung der Trainierenden (z.B. spezifische Zeitslots für die jeweiligen Sektoren, fixe Kleingruppen in zugeteilten Sektoren) möglichst minimiert wird, so dass eine mögliche Nachverfolgung bei einem positiv getesteten Kunden, möglichst wenige Kunden und Mitarbeiter nachträglich betrifft (Ansteckung oder Quarantänemassnahmen).

### 7.3. Gruppenfitness (GRUPPENTRAINING)

- Grundsätzlich gilt die Regelung des Bundes der **Maximalgrösse der Gruppe von 5 Personen** (inkl. Instruktor), die den Schutzabstand von 2m innerhalb ihres maximalen Bewegungsradius einzuhalten haben.
- Kleingruppentrainings (bspw. Powerplate) und Aquafitnesskurse unter Einhaltung der Gruppengrösse und der Abstandsregelung (2m) sind möglich.
- Die Kursleitenden sind dafür verantwortlich, dass die 2m Distanz zwischen den einzelnen TeilnehmerInnen gewährleistet ist. Durch Markierungen (Quadrate/Kreise) im Gruppenfitnessraum wird die Einhaltung der 2-Meter-Abstandsregel visualisiert.
- Die Kursstunden müssen zeitlich alle immer auseinander angesetzt werden. Somit ist sichergestellt, dass sich die Teilnehmer nicht kreuzen. Im Eingang zu den Räumen sind Bodenmarkierungen anzubringen, die aufzeigen, wie die 2m Distanz eingehalten werden kann. Die zeitliche Spanne zwischen zwei Kurslektionen legen die Betreiber der Fitnesscenter centerspezifisch fest. Empfohlen werden 30 Minuten. Die Gruppen dürfen sich nicht vermischen.

### 7.4. Trainingsberatung/-anweisungen (PESÖNLICHES TRAINING 1:1)

Sind unter Einhaltung der Verhaltensregeln (Mindestabstand 2m) möglich. Wenn der 2m Abstand nicht eingehalten werden kann (Unterstützungsleistung), tragen Instruktoen eine Maske.

### **7.5. Fachspezifische Schutzkonzepte von Trainings**

Wenn fachspezifische Angebote (Pilates, Yoga, Personaltraining...) vorliegen, gelten für diese die plausibilisierten Schutzkonzepte und die allgemein geltenden Verordnungsbestimmungen.

### **7.6. Material / Reinigung**

#### **Trainierende**

Jeder Trainierende kümmert sich beim Aufstellen um seinen eigenen Bereich und räumt diesen auch wieder weg. Dabei gilt es Abstand zu halten. Die Hände sind nach dem Anfassen der Trainingsgeräte zu reinigen.

#### **Reinigung des Centers und seiner Angebotsbereiche / Oberflächenreinigung**

-> Siehe Ausführungen unter 5.2 und 5.3

### **7.7. Risiko/Unfallverhalten**

Die in der Fitnessbranche üblichen Qualitätskriterien und Zertifizierungen bspw. des [Fitness Guide](#) oder von [Qualitop](#) müssen auch weiterhin eingehalten und gewährleistet werden.

### **7.8. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**

Mit Betreten des Centers wird das Mitglied im Zutrittssystem genau registriert. So kann die Rückverfolgung der Teilnehmenden zu den jeweiligen Zeitpunkten gewährleistet werden.

## 8. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Das vorliegende Schutzkonzept unterscheidet zwischen drei Rollen, welche am Ort der Trainingseinheit, für die Umsetzung und Sicherstellung der Schutzmassnahmen verantwortlich sind:

- Verantwortliche Infrastruktur (Facility Management/Betreiber der jeweiligen Anlage):  
Nachfolgend **Center** genannt
- Mitarbeiter / Trainer / Instruktor, welcher die Aufsicht vor Ort hat: Nachfolgend **Mitarbeiter** genannt
- Kundin und Kunde: Verpflichtet sich bei dem Besuch/der Anmeldung/der Reservation das Schutzkonzept einzuhalten.: Nachfolgend **Kunde** genannt

Nachfolgend sind die Verantwortlichkeiten der jeweiligen Rollen festgehalten:

Massnahme	Beschreibung	Verantwortung
An- und Abreise zum Trainingsort	Sicherstellen, dass die An- und Abreise gemäss den Vorgaben umgesetzt wird.	<b>Kunde</b>
Sicherstellung der Platzverhältnisse	Abklärung und Entscheid, ob die Vorgaben an die Platzverhältnisse eingehalten werden können.	<b>Center &amp; Mitarbeiter</b>
Garderobe / Duschen / Toiletten	Anbringen von Verbotsschildern und Hinweisen, gegebenenfalls Absperren der sanitären Einrichtungen	<b>Center</b>
Reinigung der Anlage	Reinigung der Infrastruktur zur Sicherstellung der Einhaltung der Hygienevorschriften durch das Personal und/oder Fremdfirmen	<b>Center &amp; Mitarbeiter</b>
Verpflegung	Sicherstellung der Vorgaben für die Gastronomie.	<b>Center</b>
Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur	Sicherstellung, dass die Vorgaben des Zugangs unter Berücksichtigung der Gruppengrösse eingehalten werden.	<b>Mitarbeiter</b>
Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen	Instruktionen nur an Kleingruppen, Kontakte zwischen den Gruppen verhindern.	<b>Kunde &amp; Mitarbeiter</b>
Material	Sicherstellung, dass das persönliche Material verwendet wird.	<b>Kunde &amp; Mitarbeiter</b>
Risiko / Unfallverhalten	Sicherstellen einer risiko- & unfallsicheren Anlage	<b>Center</b>
Protokollierung Teilnehmende	Gemäss Zutrittssystem der jeweiligen Anlage	<b>Center &amp; Mitarbeiter</b>

*IG Fitness und SFGV unterstützen die Fitness- und Trainingscenter und stellen insbesondere für die Umsetzung der Massnahmen die im Anhang aufgeführten Vorlagen und Konzepte zur Verfügung.*

**Wichtig:** Alle Beteiligten verhalten sich jederzeit solidarisch und stellen mit hoher Selbstverantwortung die Einhaltung des Schutzkonzeptes sicher und halten sich an alle Massnahmen sowie an die Vorgaben der Behörden.

## 9. Kommunikation des Schutzkonzeptes

---

- Das Schutzkonzept wird allen Mitgliedern der IG Fitness Schweiz und des SFGV schriftlich zugestellt. Hierzu zählt auch der Versand per Email mit Anhängen.
- Die IG Fitness Schweiz und der SFGV publizieren das Schutzkonzept auf ihren Websites und in allfälligen Newslettern und/oder Magazinen.
- Sämtliche Mitglieder der beiden Verbände informieren ihre Kunden über dieses Grobkonzept und das individuell-konkreten Schutzkonzept der jeweiligen Fitnessanlage (inkl. der Anhänge). Dies kann per Information und Download auf der Website, per Newsletter oder anderweitig geschehen.
- Die entsprechenden Anhänge werden in den Fitnesscentern im Eingang und in den Trainingsbereichen prominent ausgehängt.
- Es ist vorgesehen, das Schutzkonzept öffentlich über die Verbandskanäle zu kommunizieren. Damit soll das Engagement der IG Fitness Schweiz und des SFGV bekannt gemacht und auf diesem Weg auch an die Mitglieder der Fitness- und Gesundheitscenter appelliert werden, die Selbstverantwortung wahrzunehmen.

### **Hinweise zu Verordnungen bzw. Auslegungen:**

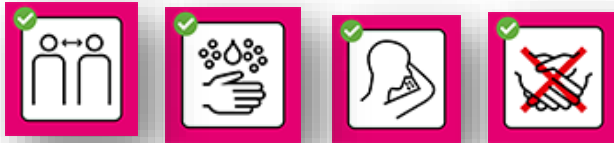
<https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20200744/index.html>

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/massnahmen-des-bundes.html>

## ANHANG 1 – Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

### Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

Diese Richtlinien gelten für jede Anwendungsform im Fitness-/Gesundheitscenter



### Hinweis!!

Sollten Sie Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Atembeschwerden aufweisen, ist ein Fitnessstraining nicht möglich! Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt.

### Im Trainingsraum

1. «Tröpfchen-Einlass»: Im Trainingsbereich dürfen **maximal 80% Personen anwesend sein, wie nutzbare Trainingsstationen** zur Verfügung stehen. Es ist dabei immer darauf zu achten, dass der Abstand von 2m gewahrt bleibt und sich keine «Trainingsgruppen» bilden. Die Verkehrsfläche darf nicht als Trainingsstation berechnet werden.
2. Bei Cardiogeräten/Kraftgeräten, Zirkeltraining und Functional Training Zonen werden Stationen geschlossen, sofern der Abstand nicht eingehalten werden kann.
3. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen auf der Trainingsfläche und am Empfang, dass die 2m Distanz eingehalten wird.
4. Bei Übungsinstruktionen muss jeglicher Körperkontakt vermieden werden und 2m Abstand gehalten werden.
5. Beim Eingang werden Bodenmarkierungen für die Einhaltung des 2m Abstandes angebracht.
6. Der Kunde ist aufgefordert nach Verlassen des Geräts, die Kontaktstellen zu reinigen. Training mit Handtuch als Unterlage ist Pflicht.

### Gruppentraining

1. Faustformel = mind. 10m<sup>2</sup> pro Person. Grundsätzliche Maximalgrösse der Gruppe von 5 Personen!
2. Kursstunden in Gruppenkursräumen müssen zeitlich alle 30 Minuten auseinander angesetzt werden.

### In den Garderoben

1. Umkleideräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden.
2. Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregeln eingehalten werden. Dort, wo es Abtrennwände gibt, ist eine Nutzung der Duschen kein Problem. Dort, wo es einen offenen Duschaum gibt, wird jede zweite Dusche gesperrt.

## Neues Coronavirus

Aktualisiert am 28.4.2020

# SO SCHÜTZEN WIR UNS.



Abstand halten.



Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.



Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.



## WEITERHIN WICHTIG:



Gründlich  
Hände waschen.



Hände schütteln  
vermeiden.



In Taschentuch oder  
Armbeuge husten  
und niesen.



Bei Symptomen  
zuhause bleiben.



Nur nach telefoni-  
scher Anmeldung  
in Arztpraxis oder  
Notfallstation.

Art. 316.021.d

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation

## ANHANG 2 - So schützen wir uns

### Abstand halten

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.



### Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife waschen, können Sie sich schützen.



Wann sollte ich mir die Hände waschen? Sooft als möglich, aber besonders:

- Vor dem Training
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- nach dem Training
- nach dem Gang zur Toilette

#### Wie wasche ich die Hände richtig?

Auf die richtige Methode kommt es an. Seife hilft, das Virus unschädlich zu machen. Aber nur wenn man richtig einseift, reibt, abspült und trocknet, schafft man das. So geht es:

- Machen Sie die Hände unter fliessendem Wasser nass.
- Seifen Sie die Hände ein, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Reiben Sie die Hände, bis sich Schaum bildet – auch die Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke.
- Spülen Sie die Hände unter fliessendem Wasser gut ab.
- Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

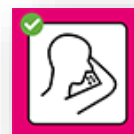
#### Was muss ich noch beachten?

- Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocknen Sie ihn gut.
- Pflegen Sie Ihre Haut: In lädierter Haut können sich richtige «Mikroben Nester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.
- Schneiden Sie die Fingernägel kurz und bürsten Sie die Nägel regelmässig. So kann sich darunter kein Schmutz ansammeln.
- Während des Trainings: Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir **Nase, Mund und Augen besser nicht berühren.**

### In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

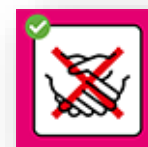
Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: Damit können wir Viren übertragen, wenn wir die Verhaltensregeln nicht beachten. Wie kann ich das Übertragungsrisiko verringern oder vermeiden? Sooft als möglich, aber besonders:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund, am besten ein Papiertaschentuch.
- Wenn Sie keines haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in die Hände. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie sie möglichst gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.
- Schnäuzen nur in Papiertaschentücher (keine Stofftücher).
- Wenn Sie spucken müssen, tun sie das in ein Papiertaschentuch.
- Waschen Sie die Hände nach jedem Husten, Niesen und Spucken
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie es nur einmal. Dann entsorgen Sie es.



### Händeschütteln vermeiden.

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden.



## ANHANG 3 - Kategorien besonders gefährdeter Personen

gemäss aktueller Verordnung

Verordnung

AS 2020

*Anhang 6*  
(Art. 10b Abs. 3)

### Kategorien besonders gefährdeter Personen

#### 1. Bluthochdruck

- Arterielle Hypertonie mit Endorganschaden
- Therapie-resistente arterielle Hypertonie

#### 2. Herz-Kreislauf-Erkrankungen

##### 2.1 Generelle Kriterien

- Funktionelle Klasse NYHA  $\geq$  II und NT-Pro BNP  $>$  125 pg/ml
- Patient/innen mit  $\geq$  2 kardiovaskulären Risikofaktoren (einer davon Diabetes oder arterielle Hypertonie)
- Vorgängiger Schlaganfall und/oder symptomatische Vaskulopathie
- Chronische Niereninsuffizienz (Stadiume 3, GFR  $<$ 60ml/min)

##### 2.2 Andere Kriterien

###### 2.2.1 Koronare Herzkrankheit

- ACS (STEMI und NSTEMI) in den letzten 12 Monaten
- Symptomatisches chronisches Koronarsyndrom trotz medizinischer Therapie (unabhängig von allfälliger vorheriger Revaskularisierung)

###### 2.2.2 Erkrankung der Herzklappen

- Native Klappenstenose und/oder Regurgitation zusätzlich zu mindestens einem generellen Kriterium
- Mittelschwere oder Schwere Stenose und/oder Regurgitation
- Jeglicher chirurgischer oder perkutanter Klappenersatz

###### 2.2.3 Herzinsuffizienz

- Patient/in mit funktioneller Klasse NYHA  $\geq$  II oder NT-Pro BNP  $>$  125pg/ml trotz medizinischer Therapie jeglicher LVEF (HFpEF, HFmrEF, HFrEF)
- Kardiomyopathy jeglicher Ursache
- Pulmonalarterielle Hypertonie



**2.2.4 Arrhythmie**

- Jegliche Arrhythmie (Bradycardie / Tachycardie) zusätzlich zu einem generellen Kriterium
- Vorhofflimmern
- Vorgängige Schrittmachereinlage (inkl. ICD und/oder CRT Implantation) zusätzlich zu einem generellen Kriterium
- Vorgängige Ablation zusätzlich zu einem generellen Kriterium

**2.2.5 Erwachsene mit kongenitaler Herzerkrankung**

- Jegliche kongenitale Herzerkrankung

**3. Chronische Atemwegserkrankungen**

- Chronisch Obstruktive Lungenerkrankungen GOLD Stadium II-IV
- Lungenemphysem
- Unkontrolliertes, insbesondere schweres Asthma bronchiale
- Interstitielle Lungenerkrankungen
- Aktiver Lungenkrebs
- Pulmonalarterielle Hypertonie
- Pulmonalvaskuläre Erkrankung
- Aktive Sarkoidose
- Zystische Fibrose
- Chronische Lungeninfektionen (atypische Mykobakterien, Bronchiektasen etc.)
- Beatmete Patient/innen
- Schlafapnoe bei Vorhandensein weiterer Risikofaktoren (z.B. Adipositas)

**4. Diabetes**

- Diabetes mellitus, mit Spätkomplikationen oder einem HbA1c von > 8%

**5. Erkrankungen/Therapien, die das Immunsystem schwächen**

- Schwere Immunsuppression (z.B. CD4+ < 200µl)
- Neutropenie ≥ 1 Woche
- Lymphozytopenie < 0.2x10<sup>9</sup>/L
- Hereditäre Immundefekte

- 
- Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken (wie z. B. Langzeit-Einnahme von Glukokortikoide, monoklonale Antikörper, Zytostatika, etc.)
  - Aggressive Lymphome (alle Entitäten)
  - Akute Lymphatische Leukämie
  - Akute Myeloische Leukämie
  - Akute Promyelozytenleukämie
  - T-Prolymphozytenleukämie
  - Primäre Lymphome des zentralen Nervensystems
  - Stammzelltransplantation
  - Amyloidose (Leichtketten (AL)- Amyloidose)
  - Aplastische Anämie unter immunsuppressiver Therapie
  - Chronische Lymphatische Leukämie
  - Asplenie / Splenektomie
  - Multiples Myelom
  - Sichelzellkrankheit

## **6. Krebs**

- Krebs unter medizinischer Behandlung

## ANHANG 4 – Fragen an die Mitglieder und Empfehlungen des BAG für besonders gefährdete Personen

---

### Haben Sie folgende Symptome der COVID-19-Erkrankung bei sich festgestellt?

- Häufige Symptome: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.
- Seltene Symptome: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung
- Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein.

⇒ **Wenn eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome durch Sie als Mitglied bejaht wird**, dann könnte eine Erkrankung am Coronavirus vorliegen.

- **In der Konsequenz können wir Ihnen den Zutritt zum Fitnesscenter nicht gestatten.**
- **Wir fordern Sie daher auf, sich gemäss den Weisungen des BAG an eine Gesundheitseinrichtung (Hausarzt/-ärztin) zu wenden und weitere Abklärungen vornehmen zu lassen sowie die Anweisungen zur «Selbst-Isolation» zu lesen.**

⇒ Wenn Sie keine der Symptome aufweisen und die Frage mit **Nein** beantworten können, können Sie eintreten und Ihr Training beginnen. Wir wünschen Ihnen viel Freude!

### Gehören Sie zu den besonders gefährdeten Personen (Risikogruppen)?

- Personen über 65 Jahre und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen.
- Vorerkrankungen sind: Bluthochdruck; Chronische Atemwegserkrankungen; Diabetes; Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen; Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Krebs
- Im Anhang 6 der [COVID-19-Verordnung 2](#) (siehe Aushang hier im Center) listet das BAG laufend auf, wer nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen als besonders gefährdet gilt (hier Anhang 3 des Schutzkonzeptes)

⇒ **Wenn Sie als Mitglied die Frage bejahen** und zur Gruppe der besonders gefährdeten Personen gehören, dann weisen wir Sie hiermit auf die Weisungen und Empfehlungen des BAG hin, die lauten:

- **Bleiben Sie zuhause oder in geschützter Umgebung (z.B. im eigenen Garten).**
- **Benutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel.**
- **Lassen Sie eine Freundin, einen Freund oder Nachbarn für Sie einkaufen. Sie finden auch Unterstützungsangebote bei verschiedenen Organisationen, über Ihre Gemeinde oder das Internet.**
- **Nutzen Sie für geschäftliche und private Treffen das Telefon, Skype oder ein ähnliches Hilfsmittel.**
- **Vermeiden Sie persönliche Kontakte.**

⇒ Grundsätzlich liegt es in **Ihrer Eigenverantwortung**, die Weisungen und Empfehlungen des BAG zu befolgen.