

## **Schutzkonzept für den Fitnessbetrieb Gültig ab 29. Oktober 2020**

Version: 29. Oktober 2020

Ersteller: IG Fitness Schweiz

Neues Coronavirus  
**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**

# **STOP CORONA**

Aktualisiert am 28.10.2020

**Treffen Sie so wenige  
Menschen wie möglich.**

[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

Infocovid4app  
Download

## Grundsätzlich

---

- Die Betreiber sollen an die Selbstverantwortung ihrer Mitglieder, bzgl. Einhalten der Schutzmassnahmen und Vorgaben des Bundesrates und BAG appellieren.
- Es braucht in jedem Studio weiterhin die allgemeine Bedingung des Schutzkonzeptes vom Bund einzuhalten. Diese ist auszudrucken und in jedem Studio abzulegen.
- Nur symptomfrei ins Fitness-Center; Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Präsenzlisten führen: Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde, während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt das Fitness-Center für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten.
- Gründlich Hände waschen; Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.
- **In Fitnesszentren gilt eine vollständige Maskenpflicht und der erforderliche Abstand muss eingehalten werden.**
- **Mitarbeiter müssen permanent Masken tragen**
- Sind Personen anwesend welche von der Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske ausgenommen sind, so muss entweder der erforderliche Abstand eingehalten oder es müssen andere wirksame Schutzmassnahmen wie das Anbringen geeigneter Abschränkungen ergriffen werden.

## Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

---

- Im Gerätetrainingsbereich inkl. Functional Training dürfen **maximal 80% Personen anwesend sein, wie nutzbare Trainingsstationen** zur Verfügung stehen. Die Verkehrsfläche darf nicht als Trainingsstation berechnet werden.
  - **Es ist dabei immer darauf zu achten, dass die Abstandsregel gewahrt bleibt und sich keine «Trainingsgruppen» bilden.**
  - 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 zwischen den Trainierenden jederzeit eingehalten wird und es nicht zu Gruppenbildungen von mehr als 15 Personen kommt.
  - Jedes Center macht sichtbar (z.B. Layoutplan), wenn gemäss ihrem Trainingskonzept, abgegrenzte Sektoren erschaffen werden und beschriftet die maximale Anwesenheit in diesem Sektor (u.a. auch Garderoben).
  - Umkleideräumlichkeiten 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 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.

## 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 Distanzregeln 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).
- Präsenzlisten führen: Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde, während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt das Fitness-Center für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten.  
Kinderbetreuung: Maskenpflicht für Betreuer und Betreuerinnen, sowie auch für die Eltern.

## 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.

Trainingsformen und -organisation

## Material / Reinigung

---

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.

## Trainingsflächen (INDIVIDUALTRAINING)

---

- **Auf den Trainingsflächen gilt eine vollständige Maskenpflicht und der erforderliche Abstand muss eingehalten werden.**
- Auf das Tragen einer Gesichtsmaske kann verzichtet werden in grossen Räumlichkeiten, wenn zusätzliche Abstandsvorgaben und Kapazitätsbeschränkungen gelten und die Lüftung gewährleistet ist (Flächen von über 15m<sup>2</sup> pro Person, sprich ~4x4m, resp. bei ruhigen Sportarten 4m<sup>2</sup>) oder wenn in der Ausatemungsrichtung ein Spuckschutz (3-seitig, von Boden bis über Körpergrösse) sichergestellt ist, dürfen die Abstandsvorgaben adäquat unterschritten werden.
- Bei Cardiogeräten / Kraftgeräten und Zirkeltraining Zonen werden Stationen geschlossen, sofern die Abstandsregelung nicht eingehalten werden kann.
- 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 15m<sup>2</sup> Abstand zwischen den Personen sein.
- Ansonsten ist bei der Ausführung des Trainings darauf zu achten, dass die Abstandsregel zwischen den Trainierenden eingehalten wird.

## Gruppenfitness (GRUPPENTRAINING)

---

- Grundsätzlich gilt die Regelung des Bundes der **Maximalgrösse der Gruppe von 15 Personen** (inkl. Instruktor), die den Schutzabstand innerhalb ihres maximalen Bewegungsradius einzuhalten haben und alle müssen mit Masken trainieren.
- Auf das Tragen einer Gesichtsmaske kann verzichtet werden in grossen Räumlichkeiten, wenn zusätzliche Abstandsvorgaben und Kapazitätsbeschränkungen gelten und die Lüftung gewährleistet ist (Flächen von über 15m<sup>2</sup> pro Person, sprich ~4x4m, resp. bei ruhigen Sportarten 4m<sup>2</sup>)
- Kleingruppentrainings (bspw. Powerplate) und Aquafitnesskurse (Stationär 4m<sup>2</sup> -> keine Maskenpflicht) unter Einhaltung der Gruppengrösse und der Abstandregelung sind möglich.
- Die Kursleitenden sind dafür verantwortlich, dass die Abstandsregelung zwischen den einzelnen TeilnehmerInnen gewährleistet ist. Durch Markierungen (Quadrate/Kreise) im Gruppenfitnessraum wird die Einhaltung der 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 Abstandsregelung eingehalten werden kann. Die zeitliche Spanne zwischen zwei Kurslektionen legen die Betreiber der Fitnesscenter centerspezifisch fest. Die Gruppen dürfen sich nicht vermischen.

## Fachspezifische Schutzkonzepte von Trainings

---

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

## Wellness

---

- Sauna/Bad: Die max. Belegungszahl sollte an der Türe vermerkt sein, welche mind. 4m<sup>2</sup> pro Person zur Verfügung stehen. Maskenpflicht ist bis zum betritt in die Sauna obligatorisch.
- Grundsätzlich gilt die Regelung des Bundes der **maximalen Grösse der Gruppe von 15 Personen**.
- Ruheräume: Die max. Belegungszahl sollte an der Türe vermerkt sein. Die Liegen in den Ruheräumen sollten mit 1,5m Abstand platziert werden. Es gilt generell Maskenpflicht.

## Betreute und Fernbetreute Center

---

Betreute und Fernbetreute Center, welche durch ein Qualitätslabel (z.b. Qualitop) zertifiziert sind, dürfen unter Einhaltung dieses Schutzkonzeptes ihren Anlagen offenhalten.

## Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus

Ab 29. Oktober gilt schweizweit:



### Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen



Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis



Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen



Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)

**Ausnahmen:** Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen



### Regeln für Sport und Kultur

Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.



### Fernunterricht an Hochschulen (ab 2.11.)



### Schliessung von Tanzlokalen und Discos



### Regeln für Bars und Restaurants



Höchstens 4 Personen pro Tisch



Sperrstunde von 23 bis 6 Uhr



Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben



### Ausgedehnte Maskenpflicht

Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):



In Schulen ab Sekundarstufe II



Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)

**Ausnahmen:** Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest



Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen



Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

**Achtung:** In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln

### Weiterhin gilt:



Kontakte reduzieren



Handhygiene beachten



Wenn möglich Homeoffice



Abstand halten