

## **Schutzkonzept für den Fitnessbetrieb Gültig ab 12. Dezember 2020**

Ersteller: IG Fitness Schweiz



## Grundsätzlich

---

- Auf der Basis der Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte bei Trainingsaktivitäten des Bundesrates 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 des Trainingsbetriebes nicht erlaubt.
- Übergeordnete Bestimmung zu diesem Schutzkonzept haben die Verordnung des Bundesrates und des jeweiligen Kantons.
- Für Sportanlagen einschliesslich Fitnesszentren gelten dieselben Öffnungszeiten wie für die Restaurants; sie müssen zwischen 19 Uhr und 6 Uhr geschlossen sein und zusätzlich an Sonntagen und am 25/26. Dezember und am 1. Januar.
- 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.
- Die maximale Auslastung in der Berechnung muss gewährleisten, dass mindestens 10m<sup>2</sup>/Person zur Verfügung stehen.
- **Es ist dabei immer darauf zu achten, dass die Abstandsregel von 1.5m mit Einhaltung der Maskenpflicht 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 5 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 von 1.5m mit Einhaltung der Maskenpflicht 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.

### 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 von 1.5m 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 1.5 m Abstand zwischen den Personen sein ohne Maske.
- Ansonsten ist bei der Ausführung des Trainings darauf zu achten, dass die Abstandsregel von 1.5m mit Einhaltung der Maskenpflicht zwischen den Trainierenden eingehalten wird.

## 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 und alle müssen mit Masken trainieren.
- Bei genug grossem Raum, können auch mehrere Gruppen (max. 3 Gruppen) trainieren, wenn genügend Abstand (mind. 4m) zwischen einzelnen Gruppen gewährleistet ist und diese sich nicht vermischen.
- 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 5 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

11.12.2020

Ab 12. Dezember gilt neu schweizweit:



**Geschlossen**  
Ab 19 Uhr:



Restaurants  
und Bars



Museen und  
Bibliotheken



Läden und  
Märkte



Freizeit- und  
Sporteinrichtungen

Ausnahmen für Kantone mit guter epidemiologischer Lage möglich



**Verbot von  
Veranstaltungen**

Ausnahmen: Gottesdienste,  
Beerdigungen, politische Kundgebungen,  
Versammlungen der Legislative



**Maximal 5 Personen  
bei Sport und Kultur**

Keine sportlichen und kulturellen  
Aktivitäten mit mehr als 5 Personen;  
Ausnahmen für Kinder- und Jugendliche,  
Profisport und -kultur bleiben

**Weiterhin gilt:**



Ausgedehnte  
Maskenpflicht



Treffen im öffentlichen  
Raum mit max. 15 Personen



Private Treffen mit  
max. 10 Personen



Regeln für  
Restaurants



Discos und Tanzlokale  
geschlossen



Zwei-Haushalte-Regel  
(Empfehlung)



Fernunterricht  
an Hochschulen



Regeln für  
Skigebiete



Homeoffice  
(Empfehlung)



Beschränkte Anzahl  
Kunden in Läden



Gemeinsamer Gesang  
nur in Familie und Schule

In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council



Kontakte  
reduzieren



Handhygiene  
beachten



Maske  
tragen



Abstand  
halten