



Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute
Schutzkonzept SFGV

Schutzkonzept für die Fitnessbranche unter COVID-19

Version vom 29. Oktober 2020

In unserem Betrieb ist folgende Person für die Einhaltung der Bestimmungen des Schutzkonzeptes verantwortlich:

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für den sicheren Betrieb von Fitness- und Trainingscentern unter Covid-19. Es wurde unter Mitarbeit von Daniel Koch, ehemaliger Leiter der Abteilung «Übertragbare Krankheiten» beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) erstellt.

Die bisherige Covid-19 Verordnung 2 tritt per 22. Juni ausser Kraft und wird durch die beiden folgenden Verordnungen ersetzt:

1. Verordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie (Covid-19-Verordnung besondere Lage):
2. Verordnung 3 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (Covid-19) (Covid-19-Verordnung 3)

Beide Verordnungen sind unter dem folgenden Link einsehbar:

https://www.admin.ch/opc/de/official-compilation/2020/index_78.html

Mit Beschluss vom 18. Oktober 2020 hat der Bundesrat weitere Massnahmen in Bezug auf das Tragen von Schutzmasken beschlossen. Diese Beschlüsse sind:

1. EDI_Covid-19-Verordnung besondere Lage_Maskentragpflicht_Homeoffice-Empfehlung_DE
2. Erläuterungen_V beso Lage_Maskenpflicht_privVeranstaltungen_20201018_def

Mit Beschluss vom 28. Oktober 2020 hat der Bundesrat weitere Massnahmen in Bezug auf das Tragen von Schutzmasken beschlossen. Diese Beschlüsse sind:

1. [COVID 19 Verordnung vom 28.10.2020 / Massnahmen gegenüber Personen, betreffend öffentlich zugängliche Einrichtungen](#)
2. [FAQ-Massnahmen 28.10.2020 / Erläuterungen zur Verordnung](#)

Ziel dieser Massnahmen

Das Ziel der Massnahmen ist es, die Kunden vor einer Ansteckung durch das neue Coronavirus zu schützen. Es sind keine Übertragungen des Coronavirus in Fitness-Centern bekannt geworden. Dies Dank der Einhaltung der Schutzkonzepte.

Zuordnung Wirtschaftsbereich

Die Gesundheits- und Fitnesscenter erfüllen eine wichtige volkswirtschaftliche Aufgabe im Bereich der Gesundheitsförderung. Das gezielte Kraft- und Ausdauertraining stärkt das Immunsystem sowie die physische und psychische Gesundheit. Unsere Branche ist den Wirtschaftsbereichen wie Verkaufslokale, Kultureinrichtungen, Gastronomie, Hotels, Gesundheitseinrichtungen zugeordnet. (Gemäss Ziffer 9 der FAQ-Massnahmen vom 28.10.2020 ist erläutert, welche Unternehmungen unter öffentliche Einrichtungen fallen. Die Fitness- und Gesundheitscenter sind dort zugeordnet, obwohl der Zugang durch eine Mitgliedschaft beschränkt ist.)

Unsere Branche weist eine dreijährige Berufslehre Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis sowie 2 eidgenössische Abschlüsse im Bereich der höheren Berufsbildung mit eidgenössischem Fachausweis und Diplom aus.

Ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining ist sehr wichtig ist für die Volksgesundheit

Ein gut funktionierendes, unspezifisches Immunsystem schützt den Menschen. Dazu trägt Muskeltraining sehr viel bei.

Ganz allgemein stellte NEUMANN bereits 1994 fest, dass inaktive Personen ein höheres Erkrankungsrisiko haben als Personen die regelmässig ein gesundheitsorientiertes Training absolvieren. Begründet wird dies damit, dass die **Sofortreaktion** des Immunsystems durch den Trainingsreiz stimuliert und somit auch trainiert wird. In Ruhebedingung zirkulieren ca. 50% der Leukozyten im Blut. Die anderen 50% haften an den Gefässwänden oder sitzen in den lymphatischen Organen. Die Sofortreaktion beschreibt die Mobilisierung aller Leukozyten. Nach wenigen Minuten zirkulieren diese alle im Blutstrom und bieten während der körperlichen Belastung einen entsprechenden Immunschutz. Aber auch nach Ende der Belastung sind die Leukozyten immer noch deutlich höher als der Ruhewert. So konnte z.B. der 9-fache Wert der natürlichen Killerzellen 90 min nach Belastungsende gemessen werden.

Die Professorin BENTE KLARLAND PETERSEN beschrieb 2007, dass muskuläre Botenstoffe, sogenannte Myokine die Muskelzelle verlassen können und zu Organen wandern, um dort in vielfältiger und gesunder Weise zu wirken. Eines der ersten Myokine, die entdeckt wurden ist das Interleukin-6 (IL6), welches das Immunsystem stärkt, indem es für die Vermehrung der natürlichen Killerzellen sorgt. Je intensiver die muskuläre Arbeit, desto höher die Produktion von IL-6. Nach einem Krafttraining konnten dabei höhere IL-6 Werte gemessen werden, als nach einem Ausdauertraining. **Muskeltraining trägt demnach vor allem dazu bei, unsere unspezifische Immunabwehr zu verbessern.**

Der sogenannte «gesunde Lebensstil» d.h. nicht Rauchen, ausreichend Schlaf, positiver Umgang mit Stress und ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining sorgen dafür, dass unser Immunsystem dauerhaft gut funktioniert. Dies ist ein langfristiger und lebensbegleitender Prozess!

Schutzmassnahmen

Schutzmassnahmen zielen darauf ab, die Übertragung des Virus zu verhindern. Bei den Massnahmen sind der Stand von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie sonstige gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen.

Das Schutzziel im Fitnesscenter ist die Reduktion einer Übertragung des neuen Coronavirus durch Distanzhalten, Sauberkeit, Reinigung von Oberflächen und Händehygiene.

Wie viele Personen dürfen anwesend sein

Pro Trainingsraum dürfen max. 50 Personen gleichzeitig anwesend sein. (Art. 6 der Verordnung und Ziffer 8 der FAQ-Massnahmen), sofern pro Person 15 m² zur Verfügung stehen oder die Geräte mit wirksamen Abschränkungen zwischen den einzelnen Personen abgetrennt sind.

Für Gruppen-Fitness-Räume gilt eine Beschränkung von 15 Personen, sofern pro Person 4 m² zur Verfügung steht und keine erhebliche körperliche Anstrengung damit verbunden ist (Gesundheitskurse, Yoga, Pilates, Rückenstunden usw.)

Es muss eine ausreichende Lüftung vorhanden sein.

Verantwortlichkeiten

Die Betreiber von Fitnesscenter sind für die Erfüllung der Vorgaben und deren Einhaltung verantwortlich. Weder Bund noch Kantone validieren oder genehmigen Schutzkonzepte. Die Einhaltung der Schutzkonzepte wird von den Kantonen überwacht. Bei Problemen verweisen Sie die Kontrollorgane an die Geschäftsstelle des SFGV.

Rückfragen der kantonalen Kontrollorgane

Die Geschäftsstelle des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverbandes SFGV steht für Rückfragen der kantonalen Kontrollorgane zur Verfügung. Sie beantwortet gerne Fragen zur Auslegung des Schutzkonzeptes in Detailfragen. Sie erreichen die Geschäftsstelle wie folgt:

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenterverband SFGV, Geschäftsstelle, 3000 Bern, Frau Corinne Rösch oder Frau Elisabeth Stäheli, Telefon Telefon 0848 893 802 oder info@sfgv.ch

Grundregeln

Das Schutzkonzept des Unternehmens muss sicherstellen, dass die folgenden Vorgaben eingehalten werden. Für jede dieser Vorgaben müssen ausreichende und angemessene Massnahmen vorgesehen werden. Der Betriebsverantwortliche ist für die Auswahl und Umsetzung dieser Massnahmen verantwortlich.

1. Mitarbeitende und Kunden halten 1,5 m Abstand zueinander.
2. Alle Personen im Fitnesscenter reinigen sich regelmässig die Hände.
3. Hände weg vom Gesicht; Mund, Nase oder Augen nicht berühren.
4. Immer ein Papiertaschentuch verwenden oder in die Armbeuge husten und niesen.
5. Einweg-Taschentücher verwenden und nach Gebrauch in geschlossenen Abfalleimern entsorgen.
6. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten nach Gebrauch
7. Händeschütteln vermeiden.
8. Angemessener Schutz von besonders gefährdeten Personen
9. Information der Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen
10. Umsetzung der Vorgaben im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen

1. Distanz halten

Mitarbeitende und Kunden halten 1,5 m Abstand zueinander.

- eine Unterschreitung des Abstands ist zulässig, wenn geeignete Schutzmassnahmen wie das Tragen einer Gesichtsmaske oder das Anbringen zweckmässiger Abschränkungen vorgesehen werden.
- Können aufgrund der Art der Aktivität, wegen örtlicher Gegebenheiten oder aus betrieblichen oder wirtschaftlichen Gründen während einer bestimmten Dauer weder der erforderliche Abstand eingehalten noch Schutzmassnahmen ergriffen werden, so muss die Erhebung von Kontaktdaten der anwesenden Personen vorgesehen werden.

Raumteilung

Beispiele für Massnahmen:

- Einhaltung einer Distanz von 1,5 m oder Aufstellen von Paravents oder Trennscheiben zwischen den Geräten.

Kundenkontakt mit unvermeidbarer Distanz unter 1,5 m

Personen sollen während des Besuches im Fitnesscenter durch Verkürzung der Kontaktdauer und/oder Durchführung angemessener Schutzmassnahmen möglichst minimal exponiert sein.

- Mitarbeitende sollen sich vor und nach jedem Kundenkontakt die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren.
- unnötigen Körperkontakt vermeiden (z. B. Händeschütteln)
- Es müssen Präsenzlisten (Kontaktlisten) geführt werden, wenn die Distanz von 1,5 m unter den Kunden nicht eingehalten werden kann. Zum Beispiel bei den Gruppen-Fitness-Kursen.

- Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen während der Arbeit Schutzmasken tragen, damit keine Ansteckungsgefahr besteht. Sollte nun ein Kunde positiv getestet werden, müssen die MitarbeiterInnen nicht in Quarantäne, wenn sie sich mit Maske schützen.

Die Weisung des BAG dazu lautet:

Sie hatten engen Kontakt mit einer am neuen Coronavirus erkrankten Person, deren Erkrankung in einem Labor bestätigt wurde. Enger Kontakt heisst, dass Sie sich in der Nähe (Distanz von weniger als 1,5 Metern) einer infizierten Person während mehr als 15 Minuten ohne Schutz (Hygienemaske oder physische Barriere wie Plexiglasscheibe) aufgehalten haben. War diese Person während des Kontakts ansteckend¹, müssen Sie sich für 10 Tage zu Hause in Quarantäne begeben. Die zuständige kantonale Stelle wird sich bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen und Anweisungen geben.

2. Händehygiene

Alle Personen im Fitnesscenter reinigen sich regelmässig die Hände.

Massnahmen:

- Alle Personen im Unternehmen sollen sich regelmässig die Hände mit Wasser und Seife waschen können. Dies kann in den Garderoben und Toilettenanlagen erfolgen.
- Aufstellen von Händehygiene Stationen: Die Kundschaft soll sich bei Betreten des Fitnesscenters die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren können.

3. Reinigung

Bedarfsgerechte, regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fitnesscenters. Kunden können nach eigenem Wunsch vor Benützung des Gerätes eine Reinigung vornehmen und werden durch Hinweise entsprechend informiert.

Lüften

Massnahmen:

- für einen regelmässigen und ausreichenden Luftaustausch in den Trainingsräumen sorgen (z.B. 4 Mal täglich für ca. 10 Minuten lüften)
- Frischluftzufuhr maximieren

Oberflächen und Gegenstände

Massnahmen:

- Oberflächen Geräte regelmässig mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel reinigen

4. Maskentragpflicht

Ab 28. Oktober 2020 gilt in allen Räumen und Verkehrswegen mit Ausnahme der Trainingsräume eine Maskentragpflicht. In den Trainingsräumen ist eine Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske mit den dort ausgeübten Tätigkeiten nicht zu vereinbaren. Eine Maskentragpflicht besteht nicht, sofern die Distanzregeln von 1,5 m eingehalten werden können oder die Geräte mit wirksamen Abschrankungen zwischen den einzelnen Personen abgetrennt sind.

5. Training in Innenräumen

Unter Einhaltung der empfohlenen Schutzmassnahmen gemäss diesem vorliegenden Schutzkonzept ist das Training nicht gefährlich.

Training ohne erhebliche körperliche Anstrengung

- Es müssen pro Person mindestens 4 m² Fläche zur Verfügung stehen oder wirksame Abschränkungen zwischen den einzelnen Personen angebracht sein. Das gilt für das Gerätetraining und die Gruppen-Fitness-Kurse.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen

Training mit erheblicher körperlicher Anstrengung

- Pro Person muss mindestens 15 m² zur Verfügung stehen oder eine wirksame Abschränkung zwischen den einzelnen Personen angebracht sein.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen

6. Kontaktdaten

Die Kontaktdaten müssen zwecks Identifizierung und Benachrichtigung ansteckungsverdächtiger Personen nach Art. 33 EpG der zuständigen kantonalen Stelle auf deren Anfrage hin unverzüglich in elektronischer Form weitergeleitet werden.

7. Besonders gefährdete Personen

Besonders gefährdete Personen halten sich an die Schutzmassnahmen des BAG, indem sie 1,5 m Abstand halten und sich regelmässig die Hände waschen. Hände weg vom Gesicht; Mund, Nase oder Augen nicht berühren

8. Information

Information der Mitarbeitenden und weiteren betroffenen Personen über die Richtlinien und Massnahmen

Information der Kundschaft

Massnahmen:

- Aushang der Schutzmassnahmen gemäss BAG bei jedem Eingang
- Information der Kundschaft, dass kranke Kundschaft die Anweisungen zur Isolation gemäss BAG befolgen soll

Information der Mitarbeitenden

Massnahmen:

- Information der besonders gefährdeten Mitarbeitenden über ihre Rechte und Schutzmassnahmen.

9. Management

Umsetzung von Massnahmen im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen.

- Seifenspender und Einweghandtücher regelmässig nachfüllen und auf genügenden Vorrat achten
- Desinfektionsmittel (für Hände), sowie Reinigungsmittel (für Gegenstände und/oder Oberflächen) regelmässig kontrollieren und nachfüllen

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus
 Ab 19. Oktober gilt neu schweizweit:

Ausgeweitete Maskentragpflicht
 Maskentragpflicht in öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Innenräumen.

- Öffentlicher Verkehr (bisher)
- Bahnhöfe, Haltestellen, Flughäfen
- Läden, Poststellen, Reisebüros
- Museen, Bibliotheken
- Restaurants, Bars, Clubs
- Sportanlagen (Eingang und Garderobe)
- Kinos, Theater, Konzertlokale
- Arztpraxen, Spitäler
- Religiöse Einrichtungen
- Verwaltungen (wenn öffentlich zugänglich)

Versammlungen und Veranstaltungen

- Spontane Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum sind verboten.
- Für Veranstaltungen im Familien- und Freundeskreis mit 16 bis 100 Personen gilt:
 - Maskentragpflicht
 - Kontaktdaten erheben
 - Konsumation nur sitzend
- Ab 100 Personen: Schutzkonzept

Sitzpflicht in Gastbetrieben
 In Restaurants, Bars, Clubs und Tanzlokalen dürfen Essen und Getränke nur sitzend konsumiert werden (drinnen und draussen).

Homeoffice-Empfehlung
 Verbindliche Empfehlung, wenn möglich von zuhause aus zu arbeiten.

Weiterhin gilt:

- Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten
- Regelmässig und gründlich Hände waschen

Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confederaziun Svizra
 Confederaziun Svizra
 Swiss Confederation

Bundesrat
 Conseil fédéral
 Consiglio federale
 Cussegl federal
 Federal Council