

Schutzkonzept zum Betrieb des Centers YX

April 2020



Vorwort

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) betriebliche Anforderungen für Fitness- und Trainingscenter formuliert, welche das Gefährdungspotential für eine Virusübertragung beim Training auf ein Niveau senken, das die Wiedereröffnung der Center rechtfertigt.

Dieses Dokument wurde zur Senkung des Infektionsrisikos mit Sars-CoV-2 (Covid-19) beim Training in Fitness- und Trainingscentern entwickelt. Bewegung und Training haben – auch in Fitness- und Trainingscentern – wissenschaftlich gut belegt eine äusserst positive Wirkung auf die Gesundheit und stärken unter anderem auch das Immunsystem. Körperliche Aktivität und Training senken Morbidität und Mortalität. Gerade für ältere Menschen ist spezifisches Krafttraining in Fitness- und Trainingscentern zur Erhaltung ihrer Mobilität wichtig.

Andererseits herrschen in Fitness- und Trainingscentern, die nach dem üblichen, global angewendeten Grundkonzept betrieben werden, folgende Bedingungen, die Tröpfchen- und Kontaktinfektionen begünstigen, denn...

- a) ...mit der gesteigerten Atmung der Trainierenden kommt es insbesondere beim Herz-Kreislauftraining zu grösseren Atemvolumina, die bei infektiösen Personen auch Viren mit sich tragen und dadurch die Wahrscheinlichkeit von Tröpfchen-Infektionen erhöhen, wenn die Mindestdistanz zu den Trainierenden nicht eingehalten wird.
- b) ...gerade beim Krafttraining werden sowohl bei sog. Kurz- und Langhanteln als auch bei stationären Krafttrainingsgeräten häufig mit grosser Kraft und Dauer die Griffe und Haltevorrichtungen angefasst. Ausserdem ist es zur individualisierten Vorbereitung der Trainingsgeräte oft nötig, Sitzverstellvorrichtungen, Pins zur Einstellung des Widerstandes bei Gewichtsstapeln, Hantelscheiben und Feststellringe anzufassen. Das sind Tatsachen, die ohne Vorkehrungen zu einem erhöhten Risiko für die Übertragung von COVID-19 über Kontaktinfektionen führt.
- c) ...ohne besondere Vorkehrungen kann im Rahmen des Normalbetriebs eines Fitnesscenters die zur Vermeidung einer Tröpfcheninfektion nötige Mindestdistanz zur nächsten Person nicht immer gewährleistet werden.

Dass die Fitness- und Trainingscenter dank diesem Schutzkonzept wieder öffnen können, ist insbesondere auch deshalb erfreulich, weil Kraft-, Koordinations- und Herz-Kreislauftraining in Fitness- und Trainingscentern die körperliche und psychische Gesundheit steigern und eine wichtige Ergänzung zu körperlicher Aktivität im Freien sind. Insgesamt entspricht körperliche Aktivität einem Grundbedürfnis eines wesentlichen Teils der Bevölkerung. Bewegung und Training tragen damit erheblich zu Gesundheit sowie Wohlbefinden bei und können bei der Überwindung der Pandemie einen wichtigen Beitrag leisten.

Die vorliegenden Anforderungen des Schutzkonzeptes sollen, solange es die Situation verlangt, ein sicheres Training in Fitness- und Trainingscentern ermöglichen.

Paul Eigenmann

VR QualiCert AG



Inhalt

	Seite
1	Hinweise vor dem Besuch des Centers 4
2	Zutritt zum Center 4
2.1	Maximale Anzahl Trainierender 4
2.2	Check-In-System 4
2.3	Vermeidung von Personenansammlungen 5
2.4	Auszuschliessende Personen 5
2.5	Bestätigung 5
2.6	Besonders gefährdete Personen 5
3	Auf der Studionutzfläche in den Räumlichkeiten des Centers 5
3.1	Allgemein 5
3.2	Empfang 6
4	Umkleideräumlichkeiten / Duschen 6
4.1	Umkleideräumlichkeiten 6
4.2	Duschen 6
4.3	SPA-Angebote 6
4.4	Kinderhort 6
5	Trainingsspezifische Massnahmen 6
5.1	Grundsätzliches 6
5.2	Gerätegestütztes Krafttraining 7
5.3	Gerätegestütztes Herz-Kreislauftraining 7
5.4	Trainingsregeln 7
5.5	Gruppenfitness 7
5.6	Trainingsberatung / praktische Trainingsanweisungen 8
6	Reinigung / Hygiene 8
6.1	Allgemein 8
6.2	Desinfektionsmittel / Hygiene der Hände 8
6.3	Toiletten 9
6.4	Notfall 9
6.5	Unnötige Gegenstände / Utensilien 9
7	Mitarbeitende 9
7.1	Unterweisung / Instruktion 9
7.2	Erkennbarkeit / Ausrüstung und Verhalten 9
8	Kommunikation des Schutzkonzeptes 10
8.1	Grundsatz 10
8.2	Information des Fitness- und Trainingscenter 10
8.3	Information der Kunden der Fitness- und Trainingscenter 10
Anhang A 11	
Anhang B 12	
Anhang C 15	
Anhang D 16	



Logo
des
Centers

Schutzkonzept Fitness- und Trainingscenter

1 Hinweise vor dem Besuch des Centers

Die Kunden müssen darauf aufmerksam gemacht werden, dass auch die «Trainingswelt» durch die Coronapandemie eine andere ist als vorher, insbesondere muss erwähnt werden, dass

- a) die zeitliche Planung des Trainings nicht mehr beliebig ist, sondern durch ein Check-In-System geregelt wird;
- b) der Kunde auch bezüglich Kleidung «trainingsbereit» ins Center kommen muss, damit die Umkleieräumlichkeiten und Garderoben nicht überbelastet werden, was die Einhaltung des 2m-Abstandes verunmöglichen kann;
- c) zur Anreise wenn möglich nicht der ÖV, sondern individuelle Möglichkeiten genutzt werden sollten.

2 Zutritt zum Center

2.1 Maximale Anzahl^{1,2} Trainierender

¹Die Anzahl der Personen, die gleichzeitig im Center anwesend sein dürfen, ist limitiert.

²Die Maximalzahl entspricht dem kleineren der beiden untenstehenden, ab .5 aufgerundeten Werte

- a) 80% der benutzbaren* Trainingsstationen

*eine Trainingsstation ist benutzbar, wenn der Abstand zwischen dem Trainierenden auf der betreffenden Trainingsstation $\geq 2\text{m}$ zu allen Trainierenden auf allen benachbarten Trainingsstationen ist.

oder

- b) 1 Person pro 12m^2 Studionutzfläche*.

*Als Studionutzfläche zählen als Verkehrs- und Trainingsflächen, auf denen sich Kunden bewegen können.

³Die gemäss Artikel 2.1^{bis} errechnete Maximalzahl kann maximal um 5 erhöht werden, wenn im Trainingsbereich eine eindeutig als Wartemöglichkeit bezeichnete Anzahl Sitzgelegenheiten mit $\geq 2\text{m}$ Abstand vorhanden sind.

2.2 Check-In-System

Durch ein Check-In-System* sorgt der Betreiber dafür, dass

*Das Check-In-System kann manuell, mit Zähl-App auf Smartphone, mit CountMe, mit speziellen Ankunftsreservationsystem, mit Zugangssystem des Centers bspw. via Drehkreuze betrieben werden.

- a) nicht mehr als die maximal erlaubte Anzahl Kunden gleichzeitig im Center anwesend ist;
- b) die Kunden gestaffelt am Center ankommen und es so auch am Eingang zum Center nicht zu Personenansammlungen kommt.

¹Umfangreiche Untersuchungen zur prozentualen Auslastung des Trainingsgeräteparks in über 100 repräsentativen Centern haben ergeben, dass sich die Anzahl gleichzeitig anwesender Trainierender unter normalen Umständen, d.h. innerhalb der Öffnungszeiten frei wählbare Trainingszeit und Trainingsdauer selbst reguliert, indem Centermitglieder zu Zeiten, während denen auf das Training auf den jeweils gewünschten Trainingsstationen gewartet werden muss, das Center nicht mehr besuchen. Das Ergebnis war offensichtlich: es konnten in keinem Center prozentuale Auslastungsgrade die höher als 75-80% lagen festgestellt werden.

²Der insbesondere bei Verkaufsläden zur Bestimmung der Maximalzahl der in die Ladenräumlichkeiten zugelassenen Kunden von 1 Besucher pro 10m^2 Verkaufs- und Kassenfläche lässt sich nicht einfach auf Fitness- und Trainingscenter übertragen; denn das Geschäftsmodell ist völlig anders. In ein Fitness- oder Trainingscenter geht man – anders als in einen Verkaufsladen – mit der Absicht, dort eine gewisse Trainingszeit zu verbringen. Die durchschnittliche Verweildauer und damit der Durchlauf, ist im Verkaufsladen deutlich kürzer.



Logo
des
Centers

2.3 Vermeidung von Personenansammlungen

Zur Sicherstellung, dass es trotz des Check-In-Systems vor dem Eingang zum Center zu keinen Personenansammlungen kommt, sind Bodenmarkierungen mit 2m-Abstand anzubringen.

2.4 Auszuschliessende Personen

Personen müssen gemäss COVID-19-Verordnung 2 vom Training ausgeschlossen werden, wenn sie sich krank fühlen oder COVID-19-Symptome aufweisen.

2.5 Bestätigung

¹Der Betreiber trifft Massnahmen, damit Personen gemäss 2.4 ausgeschlossen werden, indem die Trainierenden bestätigen müssen 2.4 auf zutrifft oder nicht.

²Anhang A enthält Fragen und Hinweise.

2.6 Besonders gefährdete Personen³

¹Besonders gefährdete Personen gemäss Kapitel 5, Art. 10b «Grundsatz» müssen auf die jeweils aktuellen Weisungen der COVID-19-Verordnung 2 in Art. 10b¹ hingewiesen werden.

²Gemäss den Hinweisen in der aktuellen Version der COVID-19-Verordnung 2 in Art. 10b¹ könnte dies für einen Trainingsbesuch bedeuten, dass das centerspezifisch besondere Trainingszeiten für gefährdete Personen oder Trainingszeiten mit tieferen Besuchsfrequenzen anbieten.

³Anhang A enthält Fragen und Hinweise.

3 Auf der Studionutzfläche in den Räumlichkeiten des Centers

3.1 Allgemein

¹Es muss sichergestellt und klar kommuniziert werden, dass auch innerhalb des Centers die Hygiene und Verhaltensregeln des BAG einzuhalten sind.

²Das Personal des Centers ist dafür verantwortlich, dass sich die Kunden an diese Vorschriften halten.

3.2 Empfang

¹Wenn ein eigentlicher Empfang / eine Rezeption betrieben wird, sind auch dort die Verhaltensregeln gemäss 3.1¹ einzuhalten.

²Wenn der 2m-Abstand auf Grund der Innenarchitektur nicht eingehalten werden kann, sind besondere Massnahmen zu treffen wie beispielsweise Plexiglasschutz, Maskenpflicht.

³In der am 30.04.2020 aktualisierten Version der COVID-19-Verordnung 2 in Art. 10b heisst es: Besonders gefährdete Personen sollen zu Hause bleiben und Menschenansammlungen meiden. Verlassen sie das Haus, so treffen sie besondere Vorkehrungen, um die Empfehlungen des BAG betreffend Hygiene und soziale Distanz einhalten zu können.



Logo
des
Centers

3.2 Empfang (Fortsetzung)

³Verkauf kann am Empfang / an der Rezeption unter Einhaltung der BAG-Verhaltensregeln stattfinden.

⁴Gastronomie oder gastronomieähnliche Dienstleistungen dürfen nur in Übereinstimmung mit dem Gastronomieschutzkonzept erbracht werden.

4 Umkleideräumlichkeiten / Duschen

4.1 Umkleideräumlichkeiten

Umkleideräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung sowie der Abstandsregeln zum Wechseln des Schuhwerks, dem Ablegen zusätzlicher Bekleidungsstücke und zum sicheren deponieren von Wertsachen (abschliessbare Kästchen) benutzt werden.

4.2 Duschen

Die Duschen sollten nur in Ausnahmefällen auf Genehmigung des Centers und unter Wahrung eines Abstandes* von zwei Metern zwischen den Personen benützt werden.

*Wenn offene Duschen vorhanden sind, kann durch die Sperrung einzelner Duschköpfe der 2m-Abstand auch in den Duschen sichergestellt werden.

4.3 SPA-Angebote

Eine gegebenenfalls vorhandene Sauna sowie andere Bäder- und Wasserangebote können nur geöffnet bleiben, wenn die Bestimmungen der entsprechenden Schutzkonzepte eingehalten sind.

4.4 Kinderhort

¹Ein ggf. vorhandener Kinderhort darf nur unter Einhaltung der Vorschriften des entsprechenden Schutzkonzeptes betrieben werden.

²Insbesondere müssen Massnahmen (Bodenmarkierungen) getroffen werden, damit es bei der Abgabe und beim Abholen der Kinder nicht zu Personenansammlungen ohne Einhaltung der Abstandsregeln kommt.

5 Trainingsspezifische Massnahmen

5.1 Grundsätzliches

¹Die maximale Trainingsdauer* muss centerspezifisch festgelegt werden, damit Durchlauf und die maximale Anzahl der gleichzeitig im Center anwesenden Personen kontrollierbar bleiben.

*Die Trainingsdauer kann völlig centerspezifisch festgelegt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Trainingsdauer zusammen mit der maximalen Anzahl Trainierender, die gleichzeitig im Center anwesend sein dürfen, den Gesamtdurchlauf bestimmen, was eine wichtige Grösse der Zufriedenstellung der Kundenbedürfnisse darstellt.

²Das Center sorgt für deutliche sichtbare Hinweise an die Trainierenden, sich nicht ins Gesicht zu fassen!



Logo
des
Centers

5.2 Gerätegestütztes Krafttraining

¹Die benutzbaren stationären Trainingsstationen müssen so platziert sein, dass beim gleichzeitigen Training auf allen benutzbaren stationären Trainingsstationen der Abstand zwischen den Köpfen der Trainierenden stets mindestens zwei Meter beträgt (siehe Anhang B).

²Bei freien Gewichten (Lang- und Kurzhanteln / Kettlebells und vergleichbare Geräte) müssen Nutzungsräume markiert werden, innerhalb welchen jeweils eine Person unter Einhaltung des 2m-Abstandes trainieren kann.

³Für einen gegebenenfalls vorhandenen Funktional-Training-Bereich muss die Anzahl der gleichzeitig trainierenden Kunden begrenzt und auf die einzuhaltende 2m-Abstandsregel hingewiesen werden.

5.3 Gerätegestütztes Herz-Kreislauftraining

Bei der Positionierung bzw. der Beurteilung der Benutzbarkeit von Herz-Kreislauftrainingsgeräten muss auf Grund der signifikant höheren Atemvolumina* als beim Krafttraining auch die Atemrichtung und nicht nur die 2m-Abstandsregel bezüglich der Position des Kopfes berücksichtigt werden (Anhang B).

*Die im Vergleich zum Krafttraining deutlich höheren Atemminutenvolumina erhöhen nicht nur das Risiko von Tröpfcheninfektionen, sondern auch jenes für eine zwar noch nicht belastbar belegten, aber doch möglichen Übertragung von SARS-CoV-2 über Aerosole.

5.4 Trainingsregeln

¹Jede/r Trainierende bringt zur Abdeckung der Trainingsgeräte ein sauberes Bade- oder Handtuch mit und legt dieses beim Training an stationären Trainingsgeräten über die Sitz- oder Anlehnfläche.

²Jede/r Trainierende hält die gegebenenfalls centerspezifisch festgelegte maximale Trainingszeit, d.h. Verweildauer im Trainingsbereich ein.

³Jede/r Trainierende desinfiziert viruzid wirksam vor dem Betreten und dem Verlassen des Trainingsbereichs seine Hände.

⁴Jede/r Trainierende bemüht sich, während des Trainings nicht ins Gesicht zu fassen. Ist dies wegen Jucken oder anderen Unannehmlichkeiten unumgänglich, so desinfiziert der Trainierende vorgehend wenn immer möglich seine Hände viruzid wirksam.

5.5 Gruppenfitness

Gruppenfitness kann unter Einhaltung folgender Bedingungen durchgeführt werden:

- a) Gruppenfitness kann nur unter Einhaltung der allgemein gültigen Obergrenze von 5 Personen inkl. Leitung betrieben werden.
- b) Der Beginn der Gruppenfitnesslektionen muss im Gruppenfitnessplan zeitlich mit 30 Minuten Abstand zum Ende der vorhergehenden Lektion festgelegt werden.



Logo
des
Centers

5.5 Gruppenfitness (Fortsetzung)

- c) Trotz der Massnahme b) müssen Teilnehmende darauf hingewiesen werden, dass auch vor und nach den Gruppenfitnesslektionen der 2m-Abstand sichergestellt sein muss.
- d) Während der Lektion muss der 2m-Abstand zwischen den teilnehmenden Personen eingehalten und gegebenenfalls* durch Bodenmarkierungen sichergestellt werden.

5.6 Trainingsberatung / praktische Trainingsanweisungen

¹Bei Trainingsberatung und praktische Trainingsanweisungen sind unter Einhaltung der BAG-Verhaltensregeln möglich.

²Sowohl der beratende/anzuweisende Kunde als auch der beratende/anweisende Mitarbeitende des Centers desinfizieren ihre Hände vor und nach der Beratung/Anweisung viruzid wirksam.

³Da sich bei praktischen Trainingsanweisungen insbesondere bei der Einweisung von Trainingsanfängern die 2m-Abstandsregel nicht grundsätzlich und durchgehend einhalten lässt, gelten folgende Massnahmen:

- a) Zum Schutze des Kunden und des Mitarbeitenden trägt letzterer während den praktischen Trainingsanweisungen eine Maske – wenn möglich FFP2;
- b) Dem anzuweisenden Kunden wird eine Schutzmaske angeboten, aber er muss diese gegen seinen Willen nicht tragen.

6 Reinigung/Hygiene

6.1 Allgemein

¹Eine Reinigung des ganzen Centers erfolgt 1 x pro Tag.

Die stationären Trainingsgeräte werden an allen Stellen*, an welchen sie trainingsbedingt berührt werden müssen, mindestens einmal täglich, entweder nach Betriebsende oder vor Betriebsbeginn viruzid wirksam desinfiziert.

*In Anhang C findet sich ein Beispiel einer illustrierten Detailanleitung.

³Das Personal reinigt während des laufenden Betriebes oft betätigte Türgriffe*.

*Der Aufwand für diese Arbeit kann reduziert werden, indem Türen die offenbleiben können, in offenem Zustand fixiert werden und Türen, die geschlossen bleiben müssen, auch tatsächlich verschlossen und entsprechend gekennzeichnet werden.

6.2 Desinfektionsmittel / Hygiene der Hände

¹Den Kunden und Mitarbeitenden stehen sowohl am Eingang des Centers als auch auf der Trainingsfläche viruzid wirksame Mittel zur Desinfektion der Hände und auch zur Desinfektion jener Stellen auf den Geräten, die beim Training berührt werden (müssen).

²In den Sanitärbereichen und Umkleieräumlichkeiten steht den Kunden Flüssigseife zur Verfügung.



Logo
des
Centers

6.2 Desinfektionsmittel / Hygiene der Hände (Fortsetzung)

³Zur Entsorgung der gegebenenfalls benutzen Einweg-Handtücher stehen sowohl beim Eingang, auf der Trainingsfläche wie auch in den Sanitärbereichen Eimer zur Verfügung, die vom Personal geleert werden müssen, bevor sie randvoll sind.

6.3 Toiletten

¹Der Betreiber sorgt für die Zugänglichkeit mindestens einer Toilette.

²Die Toiletten müssen geschlechtsspezifisch gekennzeichnet sein.

³Wenn es sich um eine einzige Toilette handelt, muss diese als «genderneutral» gekennzeichnet sein.

⁴Der Zugang zu der Toilette oder den Toiletten sowie deren Benutzung muss so geregelt werden, dass die 2m-Abstand-Regel stets eingehalten bleibt.

⁵In der/den Toiletten müssen Hygieneartikel gemäss 6.2^{2,3} vorhanden sein.

6.4 Notfall

Um auch in Notfällen COVID-19-konform reagieren zu können müssen für die Erst-Helfer beim Notfallkoffer 3 Schutzmasken* vorhanden sein.

*Idealerweise handelt es sich dabei um eine FFP2-Masken, wenn solche nicht verfügbar sind, müssen OP-Masken bereitgelegt werden.

6.5 Unnötige Gegenstände / Utensilien

Nicht für das Training benötigtes Kleinmaterial*, das berührt, angefasst und/oder bewegt und/oder mitgetragen werden kann, ist zu entfernen.

*Bei solchem Kleinmaterial handelt sich zum Beispiel um Zeitungen und Magazine. Persönliche Gegenstände wie Trinkflaschen dürfen mitgenommen werden.

7 Mitarbeitende

7.1 Unterweisung / Instruktion

Der Betreiber stellt sicher, dass

- die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort über die relevanten Inhalte dieses Schutzkonzeptes in Kenntnis gesetzt werden;
- für die in Zusammenhang mit dem Betrieb während COVID-19 zusätzlich nötigen Vorkehrungen und Aufgaben schriftliche Handlungsanweisungen vorhanden sind;
- die unter Punkt b) aufgeführten, zusätzlich nötigen Vorkehrungen und Aufgaben vor der Wiedereröffnung im Center besprochen und geübt wurden.

7.2 Erkennbarkeit / Ausrüstung und Verhalten

Bezüglich der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Center gilt, dass

- sie als solche für die Kunden erkennbar* sind;

*Dies könnte durch beispielsweise durch einheitliche Kleidung und/oder Namensschilder erreicht werden.



Logo
des
Centers

7.2 Erkennbarkeit / Ausrüstung und Verhalten (Fortsetzung)

- b) sie je nach Situation und Aufgabe oder nach Weisungen* des BAGs Schutzmasken tragen; Dies könnte beispielsweise bei der Durchführung von Einweisungen der Fall sein.
- c) sie die Hygieneregeln und die Einhaltung der 2-Meter-Distanz (Social Distancing) besonders genau und für Kunden sichtbar einhalten.

8 Kommunikation des Schutzkonzeptes

8.1 Grundsatz

Die Kommunikation des Schutzkonzeptes erfolgt in zwei zeitlich nacheinander folgenden Schritten:

- a) Die Verbände und gegebenenfalls weitere Institutionen mit einem breiten Branchenzugang kommunizieren das Schutzkonzept an die Betreiber der einzelnen Fitness- und Trainingscenter.
- b) Die einzelnen Fitness- und Trainingscenter kommunizieren die durch das Schutzkonzept geprägten und für die Kunden spür- und sichtbaren Auswirkungen auf den Trainingsbetrieb an ihre Kunden.

8.2 Information der Fitness- und Trainingscenter

Die Trägerschaft/en des Schutzkonzeptes informieren gemeinsam und gegebenenfalls in Absprache mit weiteren Institutionen via direkte und indirekte Kommunikation möglichst alle Fitness- und Trainingscenter.

8.3 Information der Kunden der Fitness- und Trainingscenter

¹Die Betreiber wenden sich vor der Wiedereröffnung über die geeigneten Kommunikationsmittel an die Centerkunden und informieren zusätzlich zur Tatsache, dass das Center den Betrieb wiederaufnimmt, über die für den Kunden auf Grund der COVID-Situation spür- und sichtbaren Veränderungen im Vergleich zum früheren Betrieb.

²Der Betreiber platziert gut sichtbar in den Centern selbst und/oder auf anderen Kommunikationsplattformen Informationen* über die wichtigsten Punkte und Änderungen des Betriebs.

*Diese Information kann gemäss Muster im Anhang D beispielsweise in Form eines Plakates oder Posters erfolgen.



Anhang A

Fragen und Hinweise zur Risikoabklärung und Gesundheitstriage

Bei der Risikoabklärung müssen folgende Fragen gestellt werden:

Frage zum aktuellen Gesundheitszustand

Fühlen Sie sich krank, oder weisen Sie ein oder mehrere der folgenden Symptome auf:

- (meist trockener) Husten
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Fieber oder Fiebergefühl
oder
- Muskelschmerzen?

JA NEIN

Wenn die Antwort «JA» ist, kann die betreffende Person nicht trainieren.

Sie muss darüber informiert werden, dass sie sich in Selbstisolation zu begeben hat. Der Person muss ausserdem das Informationsblatt «Anweisung: Selbst-Isolation» des BAG abgegeben werden.

Nicht zuletzt aus Haftungsgründen sollte die Antwort der Frage verlässlich bestätigt werden.

Datum	Frage	Antwort	Vorname/Name	Unterschrift
01.05.20	Fühlen Sie sich krank, oder weisen Sie ein oder mehrere der folgenden Symptome auf: (meist trockener) Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber oder Fiebergefühl oder Muskelschmerzen?	<input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN

Frage zur Identifizierung besonders gefährdeter Personen

Sind Sie

- ≥ 65 Jahre alt

oder/und

weisen Sie eine oder mehrere der folgenden Erkrankungen auf:

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- chronische Atemwegserkrankungen
- Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
- Krebs.

JA NEIN

Wenn die Antwort «JA» ist, wird die besonders gefährdete Person über die Empfehlungen des BAG informiert und gegebenenfalls eine besondere Trainingsmöglichkeit gemäss 2.6² angeboten.



Anhang B

Platzierungs- bzw. Positionierungsregeln für die Trainingsgeräte

Die nachfolgend aufgeführten Anforderungen basieren auf folgenden Prinzipien:

- a) Der Mindestabstand von 2 Metern muss grundsätzlich eingehalten werden.
- b) Weil die Tröpfchen-Infektion auch auf Grund des selbst bei Krafttraining erhöhten Atemvolumens die Hauptgefährdung darstellt, ist die Position des Kopfs einer trainierenden Person und deren Blickrichtung (= Atmungsrichtung) der massgebende Referenzpunkt für die Bestimmung der 2 Meter Distanz.
- c) Weil die stationären Trainingsgeräte zwischen den Übungen gewechselt werden und der Mindestabstand auch beim Einstieg ins neue Gerät gewährleistet bleiben soll, hat die Position des Zugangs zu einem stationären Trainingsgerät ebenfalls einen Einfluss auf die Positionierung*.

*Bei der Positionierung der Trainingsgeräte sind die in der SN EN ISO 20957:Teil 1 enthaltenen Anforderungen einzuhalten. Die Positionierungsanforderungen der stationären Trainingsgeräte für ein infektionssicheres Training führen in der Regel dazu, dass die Anforderungen der SN EN ISO 20957:Teil 1 ohnehin und bei weitem erfüllt sind.

- d) Weil beim Wechseln der stationären Krafttrainingsgeräte meistens auch die Belastung geändert werden muss, ist bei der Prüfung, ob der Mindestabstand von 2 Metern gewährleistet bleibt, auch jene Position von Bedeutung, die der Trainierende zum Ändern der Belastung einnehmen muss.

Die Regeln

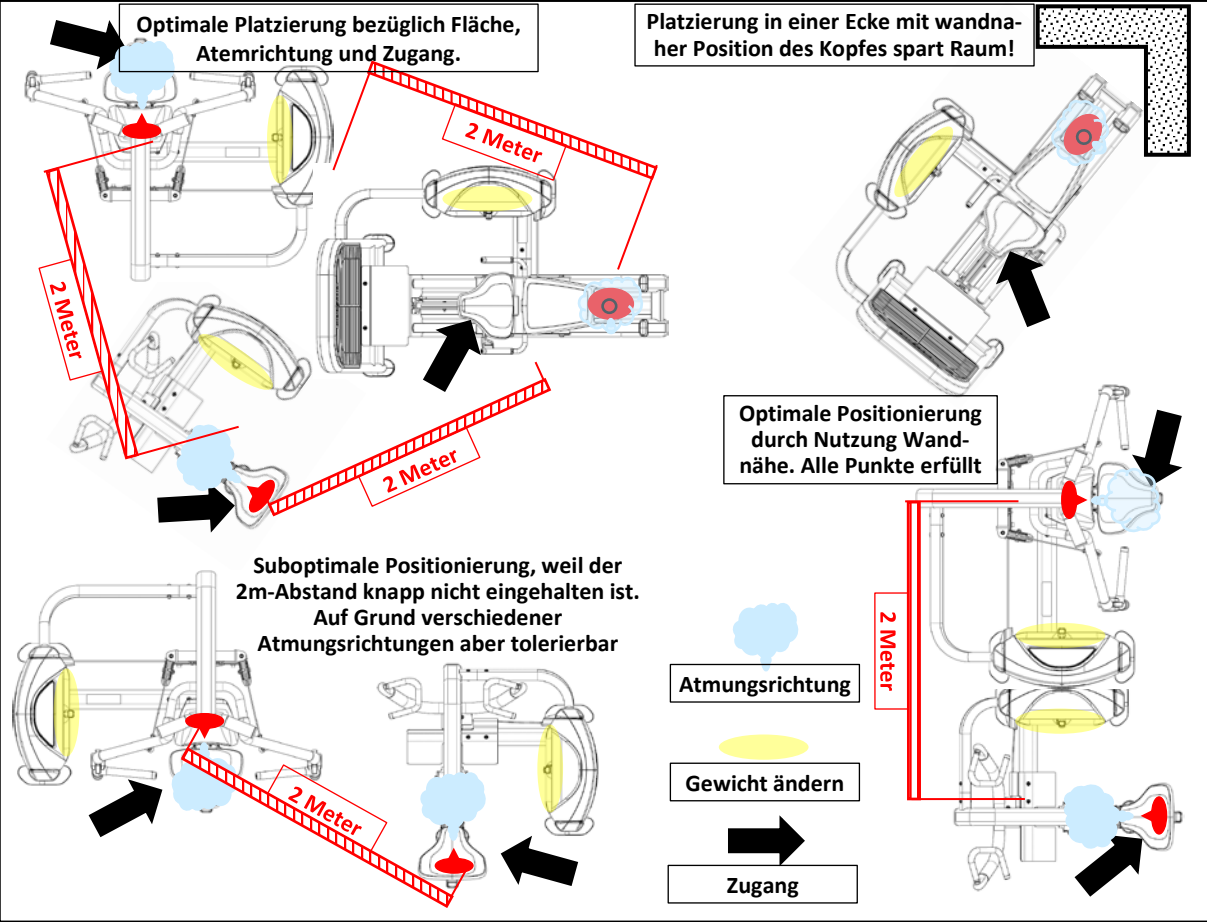
In Krafttrainingsbereichen sind folgende Regeln einzuhalten:

- a) Der 2m-Abstand muss beim Ausführen der Trainingsübungen gewährleistet sein. Wenn das mit der aktuell im Center gegebenen Platzierung nicht der Fall ist, dann müssen (benachbarte) Geräte entweder klar erkennbar* gesperrt oder umplatziert werden.
*Eine gegebenenfalls vorgenommene Sperrung muss für die Trainierenden klar erkennbar sein, beispielsweise indem das fragliche Gerät mit einem Tuch abgedeckt wird.
- b) Auch beim Einstieg/Zugang zu den stationären Trainingsgeräten muss der 2m-Abstand gewährleistet sein. Ist dies wegen der Nähe eines auf einem benachbarten Gerät Trainierenden nicht möglich, muss mit dem Einstieg gewartet werden, bis das benachbarte Gerät während des Zugangs unbenutzt ist.
- c) Bei der Einstellung des individuellen Widerstandes muss der 2m-Abstand ebenfalls gewahrt werden. Ist dies wegen der Nähe eines auf einem benachbarten Gerät Trainierenden nicht möglich, muss mit der individuellen Einstellung des Widerstandes gewartet werden, bis das benachbarte Gerät während des Zugangs unbenutzt ist.

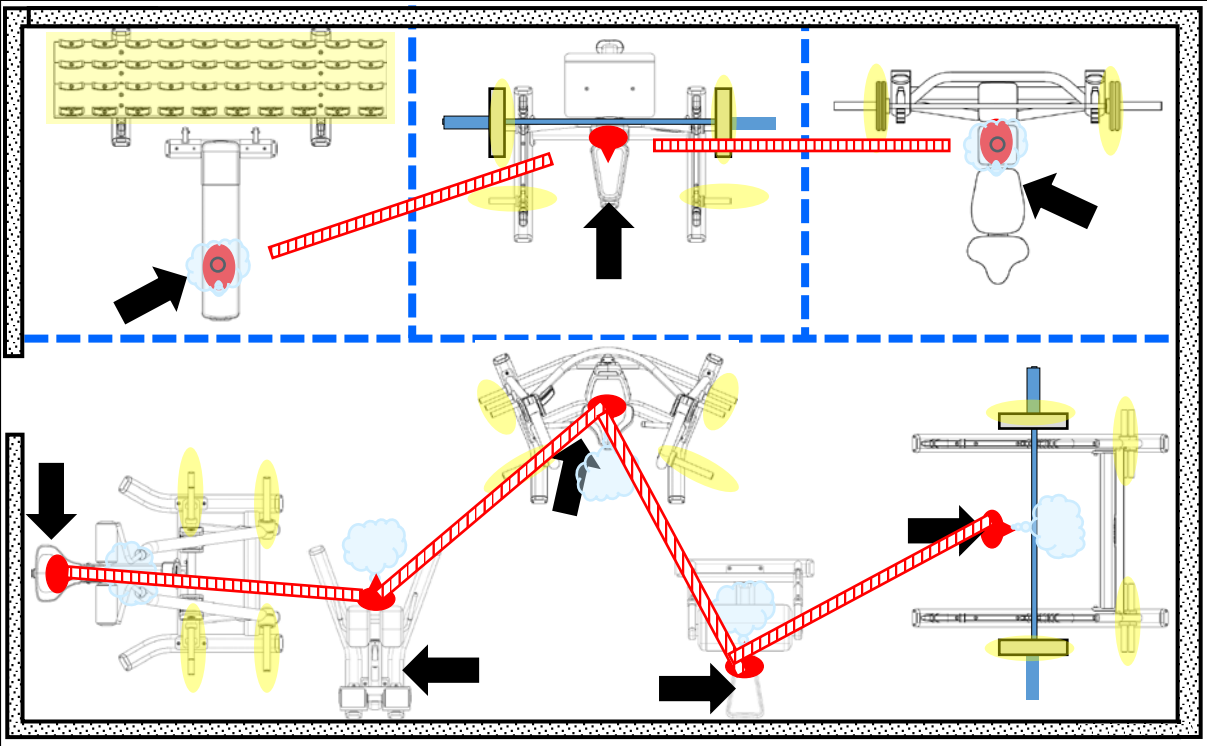
Im Workoutbereich mit freien Gewichten und stationären plateloaded Geräten gilt zusätzlich folgendes:

- a) Bereiche mit freien Gewichten und verschiebbaren Bänken müssen in Sektoren unterteilt werden, in welchen sich jeweils nur eine Person aufhalten darf und ausserdem der 2m-Abstand gewährleistet bleibt. Die Sektoren müssen am Boden markiert werden.
- b) Es muss gut sichtbar eine Hinweistafel angebracht sein, dass der 2m-Abstand auch beim Be- und Entladen von Hantelscheiben gewahrt werden muss.
- c) Im Herz-Kreislauftrainingsbereich gelten die Regeln a) bis c) für den Krafttrainingsbereich sinngemäss.
- d) Auf den folgenden Seiten finden sich illustrierte Beispiele für die Positionierung von stationären Trainingsgeräten.

Krafttrainingsbereich mit stationären Trainingsgeräte und sog. Steckgewichten

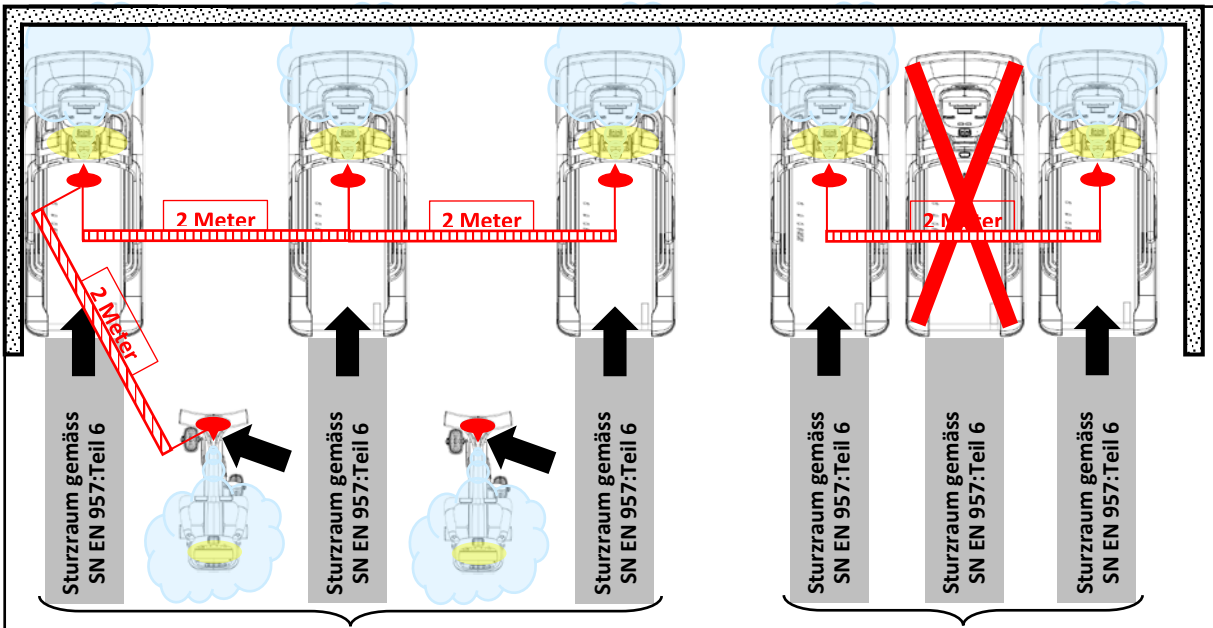


Workout-Bereich mit sog. stationären plateloaded Geräten und freien Gewichten (Hanteln)



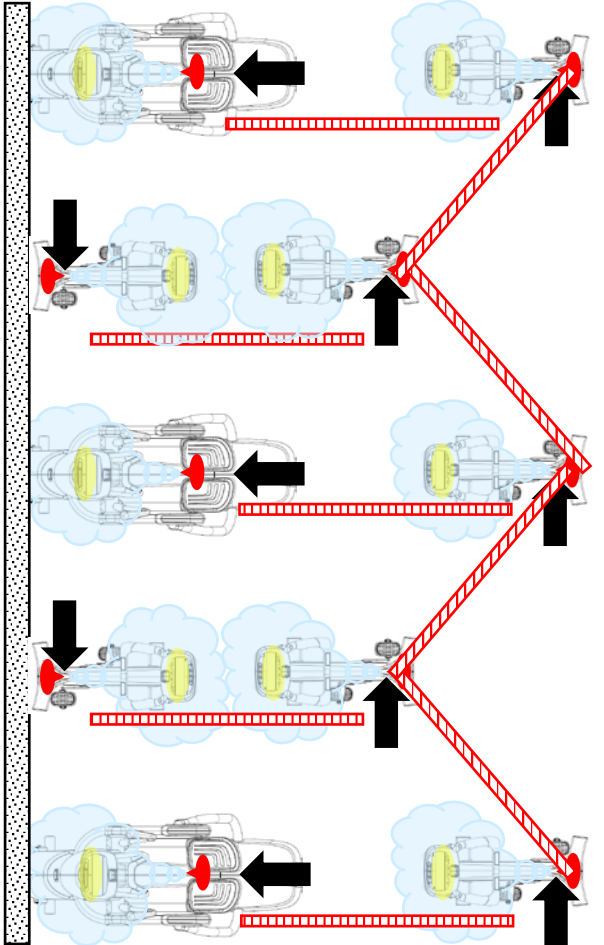


Herz-Kreislauftrainingsbereich

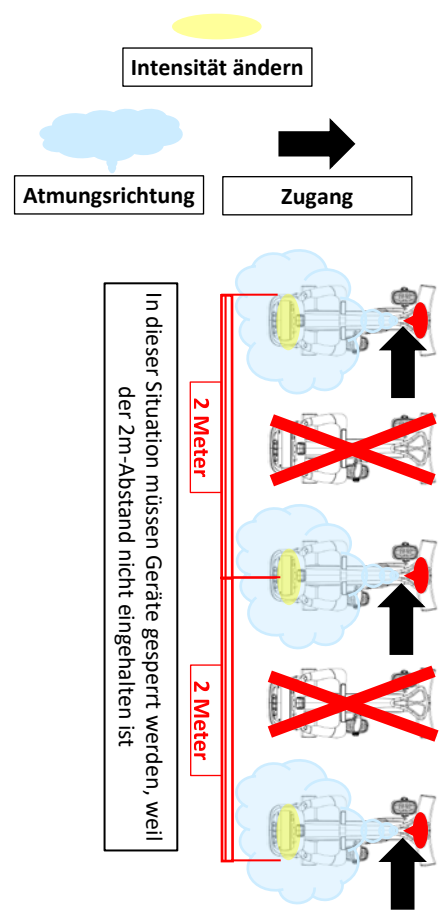


Auf 20.9m² können 5 Personen unter Wahrung der Abstände von 2 Metern und entgegengesetzter Atmungsrichtung auf 3 Laufbändern und 2 Bikes trainieren. (1 Herz-Kreislauftrainingsgerät pro 4.2m²)

Ein Laufband muss gesperrt werden, weil der 2m-Abstand nicht gewährleistet ist. Auf 12.2m² können nur 2 Personen unter Wahrung des 2m-Abstands trainieren.



Dies in dieser in der Regel aus Platzgründen kaum angetroffenen Situation sind Nicht nur die 2m-Abstände meist grosszügig eingehalten, auch der Zugang zu den Geräten ist sehr gut.

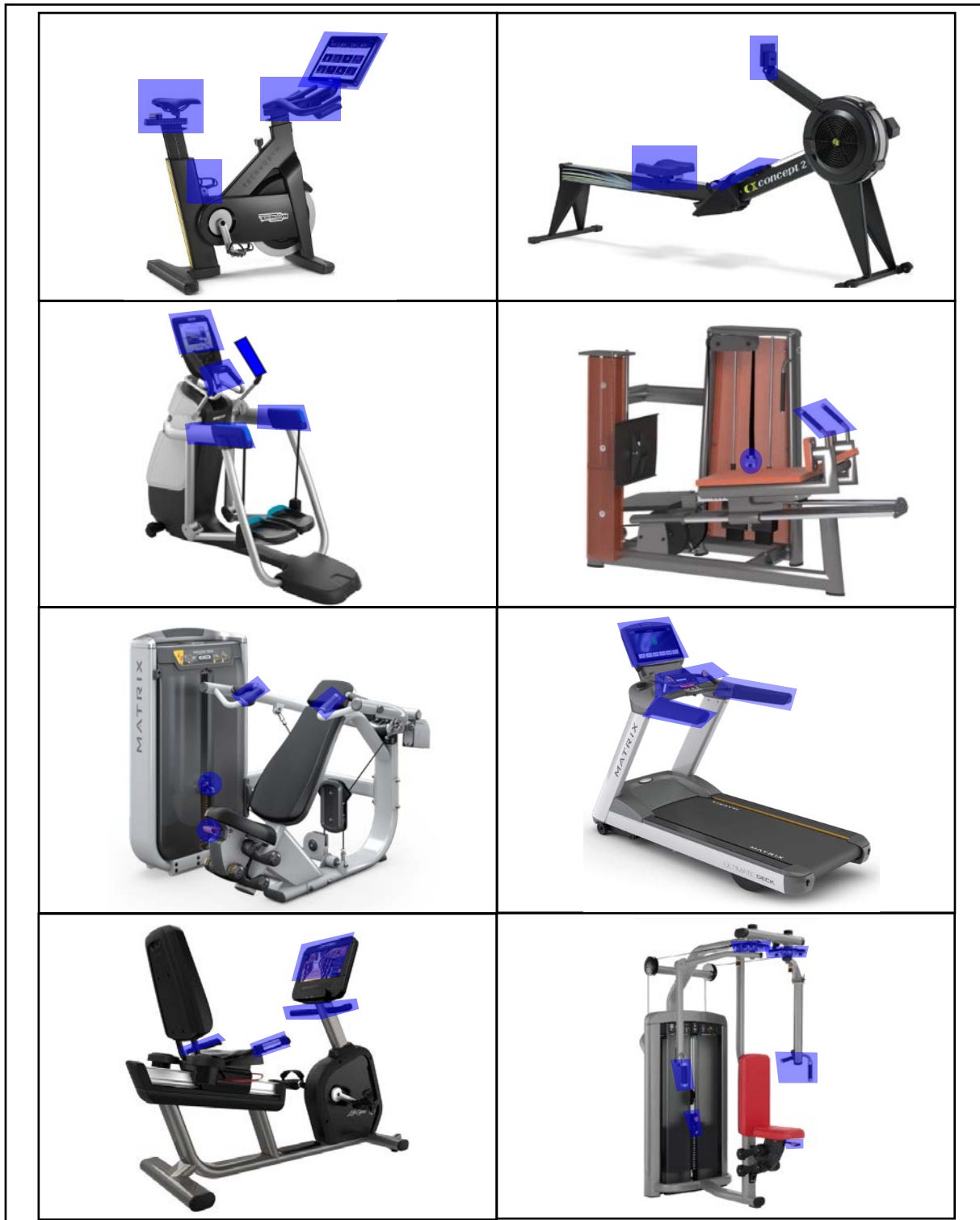




Anhang B

Beispiel für eine illustrierte Information zu Gerätedesinfektion

Bei den nachfolgend dargestellten Trainingsgeräten sind jene Stellen und Teile blau markiert, die von den Trainierenden berührt bzw. gehalten werden. Mit derartigen Vorlagen kann die vorgeschriebene tägliche Desinfektion standardisiert durchgeführt werden.





Anhang D

Beispiel für eine Information zum Training bei COVID-19

Präambel

Wir freuen uns sehr, Sie wieder bei uns zum Training zu begrüßen dürfen. So sehr wir über diese Wende glücklich sind, müssen wir Sie doch darauf hinweisen, dass das Training nicht einfach so wie vor der Pandemie stattfinden kann.

Wir müssen, dürfen und wollen die Vorgaben des BAG einhalten. Dazu wurden für die Center unter Anlehnung und Orientierung an der COVID-19-Verordnung 2 des Bundesrates Richtlinien festgelegt, die unter Berücksichtigung der speziellen Situation bei Centertraining die Einhaltung der BAG-Vorgaben garantieren. Aber ohne Ihre Mithilfe geht es nicht!

Individuelle Verantwortung

In der individuellen Verantwortung der Trainierenden steht die Einhaltung der «Alltagsregeln» des BAG auch während des ganzen Aufenthalts im Center:

- Abstand halten auch während des Wechsels von einer Trainingsstation zur nächsten
- Häufig gründlich (20-30'') die Hände waschen
- Kein Händeschütteln
- In Taschentuch oder Armbeuge Husten und Niesen
- Nicht ins Gesicht fassen!



Gemeinsame Verantwortung von Center und Trainierenden

Trainierende und Center sorgen gemeinsam für die Einhaltung der BAG-Vorgaben:

- Die dem Center gemeldete Ankunftszeit einhalten!
- Keine Gruppenbildung!
- Die vom Center festgelegte maximale Trainingszeit einhalten!
- Die vom Center für das Training an jedem Trainingsgerät festgelegte Maximalzeit einhalten!
- Die vom Center für die Trainingsübungen festgelegte Methodik (beispielsweise keine Supersätze / Herz-Kreislauftraining immer am Schluss) einhalten!

Wir danken Ihnen,
dass Sie mit Ihrer Disziplin das Trainieren auch in diesen schwierigen Zeiten möglich machen!

