

«Covid-19-Schutzkonzept»

Empfehlungen für Personaltrainer*innen

Ausgangslage

Der Bundesrat führt seine Strategie einer vorsichtigen, schrittweisen Öffnung fort. An seiner Sitzung vom 14. April 2021 hat er einen weiteren Öffnungsschritt beschlossen. Ab Montag, 19. April, sind sportliche Aktivitäten in Innenräumen wieder erlaubt. Die Lage ist zwar weiterhin fragil, das Risiko einer weiteren Öffnung ist für den Bundesrat aber vertretbar. Bei allen wieder erlaubten Aktivitäten ist das Tragen einer Maske und das Einhalten des erforderlichen Abstands, mit wenigen Ausnahmen, vorgeschrieben. Sportarten mit Körperkontakt sind in Innenräumen bis auf weiteres nicht erlaubt, im Aussenbereich weiterhin nur, wenn eine Maske getragen wird.

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für das sichere Training im Personaltraining mit Kund*innen im Freien, bei den Kund*innen zuhause und im eigenen PT-Studio. Die [Hygienevorschriften](#) und der Abstand von 1.5m müssen weiterhin eingehalten werden.

Für Kinder und Jugendliche mit Jahrgang 2001 oder jünger sowie für den Leistungssport gelten gesonderte Regeln, diese sind auf der Website des [BASPO](#) ersichtlich.

Ziele des SPTV

- Unsere Regeln, Prozesse und Anweisungen entsprechen den behördlichen Vorgaben.
- Die Nachricht an die Öffentlichkeit ist klar: «Wir sind und bleiben solidarisch. Wir halten uns an die Vorgaben. Wir verhalten uns vorbildlich, denn dies dient der gesamten Fitnessbranche. Die Gesundheit unserer Klient*innen steht an erster Stelle.»
- Für das Outdoor-Training, das Training zuhause bei den Kund*innen und das Training in den geschlossenen Räumen der Personaltrainer*innen sollen klare und umsetzbare Regeln, Prozesse und Lösungen definiert werden.
- Für Kund*innen von Personaltrainer*innen sollen klare und umsetzbare Regeln, Prozesse und Lösungen definiert werden, die das sichere, gesunde und risikofreie Training ermöglichen.

Verantwortlichkeit

Der Schweizer Personal Trainer Verband SPTV kann die Massnahmen nur empfehlen. Die Verantwortung für deren Umsetzung liegt bei den einzelnen Personaltrainer*innen. Weder Bund noch Kantone validieren oder genehmigen Schutzkonzepte. Die Einhaltung der Schutzkonzepte wird von den Kantonen überwacht. Bei Fragen zu diesem Schutzkonzept bzw. zu den darin vorhandenen Rahmenvorgaben können die Kontrollorgane an die Präsidentin des SPTV verwiesen werden.

Der Schweizer Personal Trainer Verband zählt auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller Personaltrainer*innen in der Schweiz – mit und ohne Verbandsmitgliedschaft!

Empfehlungen

Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

1. Sicherheits- und schutzbezogene Massnahmen

- 1.1. Training mit [besonders gefährdeten Personen](#) ist unter Einhaltung der vom Bund vorgegebenen [Schutzmassnahmen](#) möglich.
- 1.2. Mit Kund*innen, die Krankheitssymptome zeigen, darf kein Personaltraining durchgeführt werden. Sie werden darauf hingewiesen, dass sie den Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation folgen sollen.
- 1.3. Zeigt ein*e Personaltrainer*in Krankheitssymptome, sind alle Termine abzusagen und den Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation zu folgen.

2. Vorgaben zur Vorbereitung des Personaltrainings

- 2.1. Das «Contact Tracing» muss jederzeit gewährleistet sein.
- 2.2. Die Inhalte dieses Schutzkonzeptes sind dem/der Personaltrainer*in bekannt und er/sie kann bei Fragen Auskunft darüber geben. Bei Fragen wendet er/sie sich an die Präsidentin des SPTV.
- 2.3. Der/die Kund*in wird über die Massnahmen des Schutzkonzeptes informiert, um sich darauf vorbereiten zu können.

3. Allgemeine Vorgaben zur Trainingsdurchführung

- 3.1. Der/die Personaltrainer*in reinigt sich vor und nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife oder mit Handdesinfektionsmittel.
- 3.2. Ein Sicherheitsabstand zwischen Trainer*in und Kund*in von mindestens 1.5m muss stets eingehalten werden.
- 3.3. Trainingsanweisungen und Coachinginputs dürfen nur verbal, ggf. mit optischer und akustischer Unterstützung erfolgen.
- 3.4. Während des Trainings dürfen keine physischen Kontakte mit Kund*innen erfolgen.
- 3.5. Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.
- 3.6. Die verwendeten Trainingsutensilien müssen nach Beendigung des Personaltrainings durch den/die Personaltrainer*in desinfiziert werden.

Spezielle Sicherheitsvorgaben

4. Personaltraining im Freien (Outdoor-Training)

- 4.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 4.2. Wird im Freien der Abstand von 1.5m eingehalten, besteht keine Maskenpflicht.
- 4.3. Es steht dem/der Personaltrainer*in sowie dem/der Kund*in frei, das gesamte Training über eine Schutzmaske³ zu tragen.
- 4.4. Der Trainingsort muss flexibel gewählt werden, damit sich keine Drittpersonen in unmittelbarer Nähe zu Kund*in und Personaltrainer*in befinden. So werden mögliche, nicht rückverfolgbare Ansteckungen verhindert.
- 4.5. Der/die Personaltrainer*in muss Desinfektionsmittel mitführen, um damit, der Trainingsumgebung angepasst, vorhandene Infektionsquellen, die eigenen Hände sowie die Hände des/der Kund*in desinfizieren zu können.

5. Personaltraining bei den Kund*innen zuhause (Indoor-Training 1)

- 5.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 5.2. Grundsätzlich besteht eine Maskentragpflicht^{2,3}.
- 5.3. Es muss sichergestellt werden, dass die Raumgrösse¹ stets die Einhaltung von 1.5m Abstand¹ zu den Trainierenden erlaubt.
- 5.4. Der/die Trainer*in bespricht mit dem/der Kund*in vor dem Termin die nötigen Desinfektionsvoraussetzungen gemäss den Punkten 3.5 und 3.6. Er/Sie führt für den Fall, dass der/die Kund*in diese Voraussetzungen nicht selbst erfüllen kann/will, Desinfektionsmittel mit, um mögliche Infektionsquellen zu desinfizieren. Selbiges gilt für die eigenen Hände sowie die Hände des/der Kund*in.

6. Personaltraining in den Räumlichkeiten des/der Trainer*in (Indoor-Training 2)

- 6.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 6.2. Grundsätzlich gilt es den Abstand¹ von 1.5m einzuhalten, sowie eine Maskentragpflicht^{2,3} in allen Bereichen, auch auf der Trainingsfläche².
- 6.3. Wenn möglich sollte der/die Kund*in bereits in Trainingskleidung erscheinen.
- 6.4. In Umkleidekabinen, Duschen und Toiletten sollte ein Abstand von 1.5m gewährleistet sein (Einhaltung einer Mengenbegrenzung¹). Bei Grossraumduschen oder Pissoirs muss ggf. jede zweite Dusche bzw. jedes zweite Pissoir abgesperrt werden. Die Duschen, Garderoben und Toiletten sind auch während des laufenden Betriebs regelmässig zu reinigen.
- 6.5. Bar- und Restaurantbetriebe müssen sich an die aktuellen Vorgaben für das [Gastgewerbe](#) halten.
- 6.6. Der/die Personaltrainer*in hat die Kundentermine so zu legen, dass genügend Zeit für die Reinigung der Trainingsutensilien zwischen den Terminen vorhanden ist.
- 6.7. Bei der Abfallentsorgung muss das Anfassen von Abfall vermieden werden. Hierzu müssen Handschuhe benutzt und nach Gebrauch entsorgt werden. Abfalleimer müssen mittels Deckel oder

Türe abgedeckt werden. Sie müssen regelmässig geleert und Müllsäcke dürfen nicht zusammen-
gedrückt werden.

6.8. Der Trainingsraum muss regelmässig gelüftet werden (mind. 6x/Tag für 10 Minuten).

¹ Auf Flächen, in denen sich die Personen frei bewegen können, müssen bei mehreren anwesenden
Personen für jede dieser Personen mindestens 10m² Fläche zur Verfügung stehen. In Einrichtungen
und Betrieben mit einer Fläche bis zu 30m² gilt eine Mindestfläche von 6m² für jede Person.

² Auf das Tragen einer Gesichtsmaske in Räumlichkeiten kann verzichtet werden

- wenn für jede anwesende Person mindestens 25m² (5mx5m) zur ausschliesslichen Nutzung zur
Verfügung stehen oder es müssen zwischen den einzelnen Personen wirksame Abschränkungen
angebracht werden. Bei einer Sportart, die mit keiner erheblichen körperlichen Anstrengung
verbunden ist und bei welcher der zugewiesene Platz nicht verlassen wird, liegt die Mindestfläche
bei 15m² pro Person.
- wenn sich nicht mehr als 15 Personen in einem Raum aufhalten.
- wenn die Räumlichkeiten über eine wirksame Lüftung verfügen.

³ Ausgenommen von der Maskentragepflicht sind

- Kinder unter 12 Jahren (kantonale Ausnahmen vorbehalten). Jugendliche (mit Jahrgang 2001 oder
jünger) dürfen bei gewissen sportlichen Gruppenaktivitäten auf die Maske verzichten. Die
Maskenpflicht hängt davon ab, ob das Maskentragen während der entsprechenden Aktivität
zumutbar ist. Beispielsweise dürfen Jugendliche bei Fussballtrainings und anderen den Kreislauf
fordernden Aktivitäten auf die Maske verzichten. Detailliertere Informationen sind auf der Website
des [BASPO](#) ersichtlich.
- Kunden die nachweislich, aus besonderen Gründen keine Maske tragen können. Dazu zählen
beispielsweise Gesichtsverletzungen, Atemnot, Krankheiten wie Demenz und Alzheimer. Weitere
Informationen zu diesem Thema befinden sich auf der Website des [BAG](#).

**Wir empfehlen allen Personaltrainer*innen schriftlich ein Schutzkonzept entsprechend unserer
Vorgaben zu erstellen, um dieses bei Kontrollen vorweisen zu können.**

Gruppentrainings und Studiobetriebe

Für Gruppentrainings und Studiobetriebe verweist der SPTV weiterhin auf die Partnerverbände [BGB](#),
QualiCert, [IG Fitness](#) und SFGV mit deren umfassenden Schutzkonzepten.

Weitere Information und Kommunikation

- Wir empfehlen regelmässig die Webseite der [Kantone](#) aufzusuchen und sich dort über kantonale Anpassungen zu informieren.
- Dieses Schutzkonzept für Personaltrainer*innen ist eine Anpassung des Schutzkonzepts, welches am 30. April 2020 vom BAG und BASPO genehmigt wurde.
- Alle Verbandsmitglieder des SPTV erhalten dieses Schutzkonzept per E-Mail zugesandt.
- Die Schutzmassnahmen werden als PDF-Download auf der Website des Schweizer Personal Trainer Verbands www.sptv.ch für ALLE zur Verfügung gestellt. Weiter informiert der Verband auch über seine Social-Media-Kanäle
- Interessierten Personaltrainer*innen, die sich im Verlauf der Coronakrise beim SPTV gemeldet haben und sich auf die spezielle Corona-Verteilerliste haben setzen lassen, erhalten dieses Schutzkonzept ebenfalls per E-Mail zugestellt.

14.04.2021

Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus

Ab 19. April gilt neu:

 <p>Wieder geöffnet:</p> <ul style="list-style-type: none">  Restaurants und Bars draussen  Freizeit- und Kulturbetriebe (auch drinnen)  Sportanlagen (auch drinnen) 	<p>Veranstaltungen wieder möglich</p> <ul style="list-style-type: none">  15 Generell maximal 15 Personen  Mit Publikum drinnen: Maximal 50 Personen resp. 1/3 der Kapazität  Mit Publikum draussen: Maximal 100 Personen resp. 1/3 der Kapazität 	<p>Präsenzunterricht an Hochschulen wieder möglich</p> <p>Maximal 50 Personen. Gilt für Hochschulen und Erwachsenenbildung.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Wettkämpfe im Amateursport mit maximal 15 Personen</p> <p>Gilt nur für Sportarten ohne Körperkontakt.</p> </div>
--	--	---

Weiterhin gilt:

<ul style="list-style-type: none">  Private Treffen drinnen mit maximal 10 Personen  Homeoffice-Pflicht  Regeln für Sport und Kultur (mit Ausnahmen für unter 20-Jährige) 	<ul style="list-style-type: none">  Geschlossen: Restaurants und Bars (drinnen), Discos, Tanzlokale, Wellness-/Freizeitbäder (drinnen)  Ausgedehnte Maskenpflicht  Empfehlung: Lassen Sie sich testen!
--	---

Basismassnahmen bleiben wichtig!



 Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra Swiss Confederation	 Bundesrat Conseil fédéral Consiglio federale Cussegl federal Federal Council
--	--