

«Covid-19-Schutzkonzept»

Empfehlungen für Personaltrainer*innen – Outdoor Training

Ausgangslage

Der Bundesrat hat am 24. Februar 2021 erste Lockerungsschritte der Massnahmen gegen den Anstieg der Infektionen mit dem Coronavirus beschlossen, die auch den Sport betreffen und ab dem 1. März 2021 bis vorerst 31. März 2021 gelten. Sportaktivitäten im Freien ohne Körperkontakt in Gruppen bis höchstens 15 Personen (inkl. Trainer*in) werden auf den dafür notwendigen Sportanlagen wieder erlaubt. Für Kinder und Jugendliche mit Jahrgang 2001 oder jünger gelten keine Einschränkungen mehr. Für den Leistungssport sowie für Kinder und Jugendliche 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 mit Kund*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 Geschäftsleitung (Präsidium) 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 das Präsidium 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 1.5 m 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 Sicherheitsmassnahmen

4. Personaltraining draussen (Outdoor-Training)

- 4.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 4.2. Wird im Freien der Abstand von 1.5 m eingehalten, besteht keine Maskenpflicht.
- 4.3. Es steht dem/der Personaltrainer*in sowie dem/der Kund*in frei, das gesamte Training über eine Schutzmaske 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.

Zusätzliche sportsspezifische Informationen (Auszug aus [Q&A BASPO](#))

Welche Einschränkungen für sportliche Aktivitäten gelten?

Es ist zu unterscheiden zwischen Sport im Freien und Sport in Innenräumen: Sport im Freien kann alleine oder in Gruppen bis maximal 15 Personen (inkl. Leitungsperson) ohne Körperkontakt und unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern oder permanenter Maskentragpflicht ausgeübt werden. Die dazu benötigten Sportanlagen dürfen geöffnet werden. Sport in Innenräumen hingegen bleibt unabhängig von Sportart und Platzangebot untersagt, und die entsprechenden Sport- und Freizeitanlagen müssen geschlossen bleiben.

Ist es erlaubt, Personal Training (1:1-Betreuung) bei dem/der Kund*in Zuhause durchzuführen?

Im Bereich des Sports sind nur Sportaktivitäten im Freien zulässig. Damit ist Indoor-Training jeglicher Art verboten. Somit sind Trainings beim Kund*innen oder bei den Personaltrainer*innen zuhause zurzeit grundsätzlich nicht möglich. Es ist auch nicht erlaubt, Kund*innen Räume zur Einzelnutzung zur Verfügung zu stellen.

Darf eine Indoor-Sportanlage alleine genutzt werden?

Eine Indoor-Sportanlage darf nur unter folgender Voraussetzung weiter genutzt werden: Durch Angestellte der Anlage, die als Einzelperson angeleitete Trainings via digitalen Kanälen verbreiten.

Dürfen Innenräume wie Garderoben für die Sportausübung im Freien genutzt werden?

Innenbereiche von Einrichtungen und Betrieben, die für die Nutzung von deren Aussenbereichen notwendig sind, namentlich Eingangsbereiche, Sanitäranlagen und Garderoben dürfen offen gehalten werden, insofern ein Schutzkonzept für diese besteht.

Gibt es eine Begrenzung der Gruppengrösse?

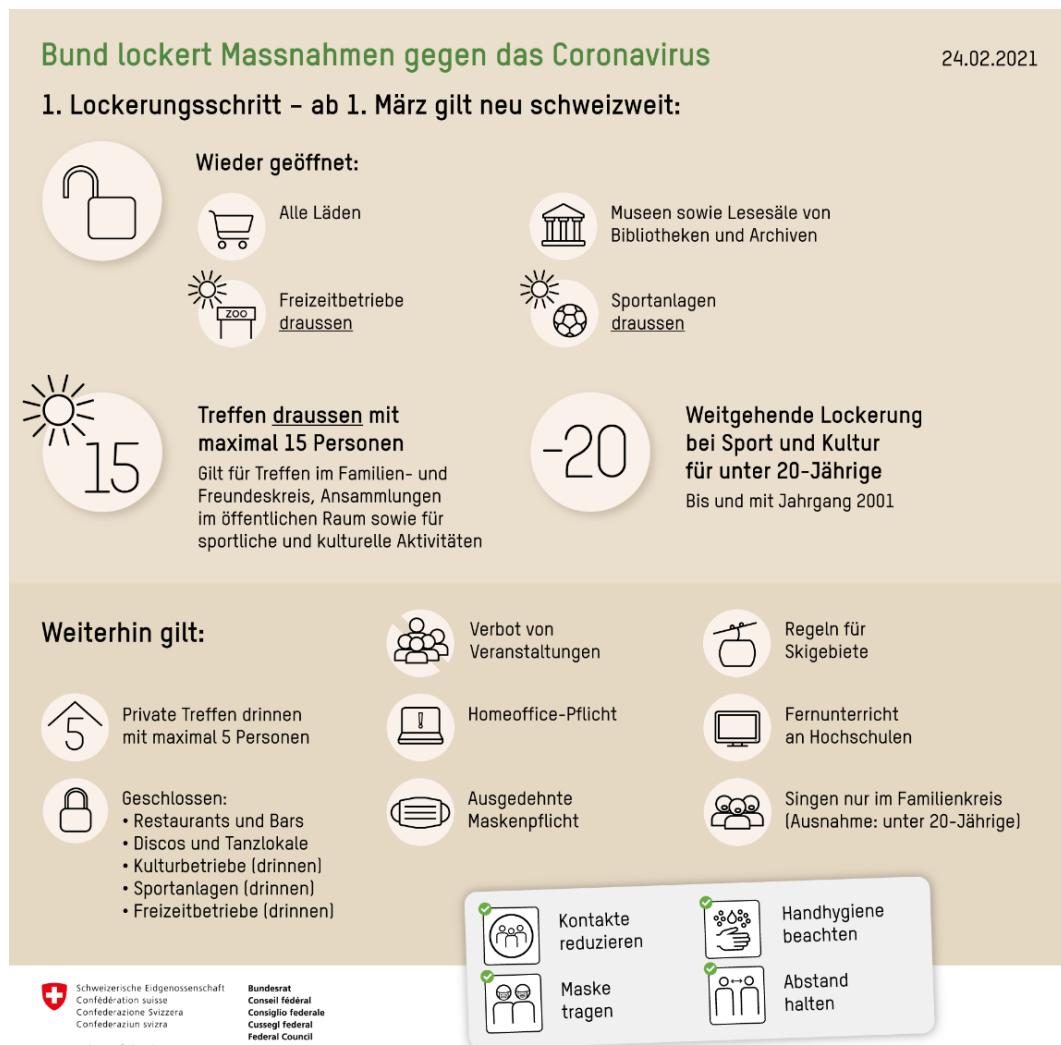
Ja. Eine Gruppe darf aus höchstens 15 Personen bestehen, die Leitungspersonen eingerechnet.

Sind für die Sportausübung mehrere Gruppen à maximal 15 Personen möglich?

Mehrere Gruppen sind insofern denkbar, dass die Gruppen permanent auch offensichtlich als eigenständige Gruppen erkennbar sind und sich deren Mitglieder während der gesamten Zeit weder annähern noch mischen, inklusive den Leitungspersonen.

Kommunikation und weitere Auskünfte

- Das BASPO informiert auf [Covid-19 und Sport](#).
- Wir empfehlen regelmässig die Webseite der [Kantone](#) aufzusuchen und sich dort über kantonale Anpassungen zu informieren.
- Dieses «Schutzkonzept für Personaltrainer*innen», ist eine weitere Anpassung des Schutzkonzepts, welches am 30. April 2020 vom BAG und BASPO genehmigt wurde.
- Alle Verbandsmitglieder des SPTV erhalten dieses aktualisierte Schutzkonzept per E-Mail zugesandt.
- Dieses Schutzkonzept wird als PDF-Download auf der Website des Schweizer Personal Trainer Verbands www.sptv.ch für ALLE zur Verfügung gestellt.
- Interessierten Personaltrainer*innen, die sich im Verlauf der Corona-Pandemie beim SPTV gemeldet haben und sich auf die spezielle Corona-Verteilerliste haben setzen lassen, erhalten diese Anpassung ebenfalls per E-Mail zugestellt.



Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus 24.02.2021

1. Lockerungsschritt - ab 1. März gilt neu schweizweit:

- Wieder geöffnet:**
 - Alle Läden
 - Freizeitbetriebe draussen
 - Museen sowie Lesesäle von Bibliotheken und Archiven
 - Sportanlagen draussen
- Treffen draussen mit maximal 15 Personen**
Gilt für Treffen im Familien- und Freundeskreis, Ansammlungen im öffentlichen Raum sowie für sportliche und kulturelle Aktivitäten
- 20 Weitgehende Lockerung bei Sport und Kultur für unter 20-Jährige**
Bis und mit Jahrgang 2001

Weiterhin gilt:

- Private Treffen drinnen mit maximal 5 Personen
- Geschlossen:
 - Restaurants und Bars
 - Discos und Tanzlokale
 - Kulturbetriebe (drinnen)
 - Sportanlagen (drinnen)
 - Freizeitbetriebe (drinnen)
- Verbot von Veranstaltungen
- Homeoffice-Pflicht
- Ausgedehnte Maskenpflicht
- Regeln für Skigebiete
- Fernunterricht an Hochschulen
- Singen nur im Familienkreis (Ausnahme: unter 20-Jährige)

Zusätzliche Massnahmen:

- Kontakte reduzieren
- Maske tragen
- Handhygiene beachten
- Abstand halten

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council