

Concept « Mesures de protection Covid-19 »

Recommandations pour Personal Trainer

Situation de départ

- Le conseil fédéral a édicté des mesures à respecter, suite à la déclaration d'état d'urgence.
- La déclaration COVID-19 du 16.03.2020 est actuellement en vigueur.
- Des regroupements de plus de 5 personnes sont interdits et seront amendés par la police.
- Une distance minimale de 2 mètres entre les personnes est à respecter
- L'OFSP demande d'observer les [règles de d'hygiène et de conduite](#)

Objectifs du SPTV (ASPT)

- Nos règles, processus et instructions sont conformes aux exigences officielles (des contrôles de police peuvent avoir lieu).
- Le message au public est clair : « Nous sommes et restons solidaires, nous adhérons strictement aux lignes directrices. Nous nous comportons de manière exemplaire car cela sert toute l'industrie du fitness. La santé et le bien-être de nos clients est primordial. »
- Pour l'entraînement en extérieur, l'entraînement au domicile du/des clients ou dans les locaux du Personal Trainer des règles claires, simples et faciles à mettre en place doit être définis.
- Pour les clients des Personal Trainer, des règles, des processus et des solutions claires, simples et applicables doivent être définis, offrant la sécurité de pouvoir s'entraîner sainement et sans risque.
- Les Personal Trainer peuvent à nouveau exercer leur profession.

Responsabilité

L'Association Suisse des Personal Trainer SPTV ne peut que recommander les mesures. La responsabilité de leur mise en œuvre incombe individuellement à chaque Personal Trainer.

L'Association suisse des Personal Trainer compte sur la solidarité et la responsabilité personnelle de tous les Personal Trainer en Suisse - avec et sans adhésion à l'association !

Recommandations

Consignes générales

1. Sélection des clients liés à la sécurité et à la protection

- 1.1. Aucun coaching privé ne doit être effectué avec les clients qui correspondent à l'article 10ter de l'ordonnance 2 COVID-19. Voir [l'annexe 6](#) du règlement COVID-19.
- 1.2. Aucun coaching privé ne doit être effectuée avec des clients présentant des symptômes de maladie. Il est à conseiller de suivre les instructions de l'OFSP concernant l'évaluation de la maladie et de se mettre éventuellement en auto-isolément.
- 1.3. Si un Personal Trainer présente des symptômes de maladie, tous les rendez-vous sont à annuler et il doit suivre les instructions de l'OFSP concernant l'évaluation de la maladie et se mettre éventuellement en auto-isolément.

2. Exigences pour la préparation d'un coaching privé

- 2.1. Les rendez-vous sont fixés à l'avance. Les « clients sans rendez-vous » sont interdits tant que ce concept de protection n'est pas révoqué. De cette manière le « traçage des contacts » est garanti en tout temps.
- 2.2. Le Personal Trainer connaît le contenu de ce concept de protection et peut fournir des informations à ce sujet en cas de questions. Lors de questions ou incertitudes, il peut contacter le comité directeur de l'Association Suisse des Personal Trainer SPTV.
- 2.3. Le Personal Trainer ne reprend son activité de coaching 1:1 seulement lorsqu'il apte à mettre en place les mesures et recommandations requises.
- 2.4. Le client doit être informé des mesures relatives à ce concept de protection avant le premier entraînement, afin qu'il puisse se préparer en conséquence et si nécessaire, consulter le Personal Trainer.

3. Exigences pour la mise en œuvre d'un coaching

- 3.1. Si possible, il faut se rendre au lieu du coaching avec son propre véhicule (voiture, moto, vélo) ou à pied. Les transports publics sont à éviter.
- 3.2. Le Personal Trainer se lave les mains avant et après le coaching avec de l'eau et du savon ou à l'aide d'une solution désinfectante.

- 3.3. Une distance de sécurité entre le Personal Trainer et le client d'au moins 2 mètres doit être maintenu en toute situation.
- 3.4. Les instructions pour le coaching et les corrections ne peuvent être données que verbalement, voire de manière visuelle ou acoustique.
- 3.5. A aucun moment durant l'entraînement, un contact physique ne doit avoir lieu avec le client.
- 3.6. Aucun partage de matériel n'est autorisé en cas d'utilisation d'équipements d'entraînement.
- 3.7. Les éventuels équipements d'entraînement doivent être désinfectés par le Personal Trainer avant et après l'entraînement.

Exigences de sécurité particulières

4. *Personal Training en extérieur (Outdoor-Training)*

- 4.1. Toutes les consignes générales pour le coaching privé sont à respecter.
- 4.2. Le lieu d'entraînement est à choisir de manière flexible et si nécessaire, de manière à ce qu'aucun tiers ne soit à proximité immédiate du client ou de son Personal Trainer.
- 4.3. Le Personal Trainer doit disposer de produit désinfectant afin de pouvoir, si nécessaire, désinfecter les éventuelles zones de contact, ses mains, tout comme ceux de son client.

5. *Règles spécifiques pour le coaching privé dans les locaux du client (Indoor-Training 1)*

- 5.1. Toutes les consignes générales pour le coaching privé sont à respecter.
- 5.2. Avant de mettre en place un coaching privé, il faut s'assurer que la taille de l'espace permet en tout temps une distance de 2 mètres avec le client (env. 25m²)
- 5.3. Avant la mise en place du coaching privé, il faut s'assurer que le client et le Personal Trainer sont seuls dans l'espace d'entraînement durant toute la durée du coaching et qu'aucune autre personne - par exemple autres membres de la famille - n'entrent dans la salle.
- 5.4. Le Personal Trainer informe le client des exigences nécessaires concernant les obligations de désinfection énoncés sous les points 3.5 et 3.6 avant le rendez-vous. Dans le cas où le client ne peut pas ou ne veut pas répondre aux exigences, le Personal Trainer prend avec lui le désinfectant nécessaire, afin de désinfecter les zones de contact et de pouvoir s'adapter à l'environnement privé dans lequel il évolue. Il applique la même chose à ses mains et à ceux de son client.

6. Règles spéciales pour le Personal Training dans les locaux du coach (Indoor-Training 2)

- 6.1. Toutes les consignes générales pour le coaching privé sont à respecter.
- 6.2. Vestiaires et zones humides restent fermées.
 - 6.2.1. Le client est à informer qu'il doit venir en tenue de sport.
- 6.3. Les toilettes sont accessibles en cas d'urgences et doivent être désinfectés régulièrement.
- 6.4. Le bar et/ou la zone de restauration doivent rester fermées.
 - 6.4.1. Pour la vente d'aliments et de boissons, les exigences relatives aux « Snack-bars, Take-Away, Service de livraison » sont à respecter en tout temps (chapitre 3 article 6, al. 2 de l'ordonnance 2 COVID-19 du 13. Mars 2020, état au 29.04.2020)
- 6.5. Les poignées de porte, les toilettes, chaises et autres zones de contact avec risque de contagion sont à désinfecter avant et après l'entraînement.
- 6.6. Le Personal Trainer doit fixer les rendez-vous avec les clients de manière à disposer de suffisamment de temps pour le nettoyage entre les rendez-vous.
- 6.7. Le client est à informer, qu'il peut arriver au maximum 5 minutes avant la séance.
- 6.8. Lors de l'élimination des déchets, la manipulation de ces derniers est à éviter et des gants sont à utiliser. Ces derniers doivent être jetés immédiatement après leur utilisation. Les poubelles doivent être vidées régulièrement et les sacs ne doivent pas être compressés.
- 6.9. La salle d'entraînement doit être ventilée régulièrement (au moins 6x par jour durant 10 minutes).

- 6.10. *Si plusieurs Personal Trainer se partagent le même espace d'entraînement, les points suivants doivent également être respectés :*
 - 6.10.1. *Un espace de 25-30m² par Personal Trainer avec au maximum un seul client*
 - 6.10.2. *La salle doit être divisée en zone d'attente et en zone d'entraînement au moyen de marquages visibles. Si besoin, les cheminements vers les zones sont à marquer avec du ruban adhésif au sol.*
 - 6.10.3. *Dans la zone d'attente, il faut éventuellement procéder à des marquages au sol d'une distance de 2m ou disposer des sièges à 2m de distance entre eux.*
 - 6.10.4. *Les Personal Trainer doivent coordonner leurs rendez-vous clients, voir utiliser un système de réservation en ligne transparent afin d'éviter la surréservation.*
 - 6.10.5. *Dans la mesure du possible, les rendez-vous coaching des Personal Trainer et des clients doivent être décalés.*
 - 6.10.6. *Selon les possibilités, une entrée et une sortie spécifique doivent être marqués, afin de pouvoir garder une distance de 2m.*

Communication

- Ce concept des mesures de protection pour Personal Trainer sera envoyé à l'OFSPPO et Swiss Olympic pour consultation le lundi 27 avril 2020.
- Une fois la consultation terminée, la distribution suivante de ce document est prévue:
 - o Tous les membres de la SPTV recevront ce concept de protection par e-mail.
 - o Les mesures de protection sont disponibles pour TOUT le monde en téléchargement pdf sur le site internet de l'Association Suisse des Personal Trainer www.sptv.ch
 - o Toutes les associations, fédérations et assurances partenaires reçoivent ce concept des mesures de protection pour information par e-mail.
 - o L'association informe via ses divers réseaux sociaux.
 - o Les Personal Trainer intéressés, qui ont contacté la SPTV au cours de cette crise COVID-19 et qui se sont abonnés à la liste de diffusion spéciale Corona recevront également ce concept des mesures de protection par e-mail.