

Concept «Mesures de protection Covid-19»

Recommandations pour Personal Trainer

Situation de départ

En raison de la forte augmentation des infections par le coronavirus, le Conseil fédéral a ajouté l'obligation de porter un masque dans les espaces intérieurs accessibles au public ainsi que la recommandation du Homeoffice à compter du 19 octobre 2020 à l'«Ordonnance sur les mesures destinées à lutter contre l'épidémie de COVID-19 en situation particulière».

De même que les rassemblements spontanés de plus de 15 personnes dans les espaces publics sont également interdits.

Ce concept de mesures de protection contient les recommandations cadre pour une séance de Personal Training avec des clients, que ce soit à l'extérieur, au domicile ou dans leur propre studio de Personal Training. Les [règles d'hygiène](#) ainsi que le maintien d'une distance de 1,50 m doivent encore toujours être respectées.

Objectifs du SPTV (Association Suisse des Personal Trainer)

- Nos règles, processus et instructions sont conformes aux exigences officielles
- Le message au public est clair : « Nous sommes et restons solidaires, nous nous conformons strictement aux lignes directrices. Nous nous comportons de manière exemplaire car cela sert à toute la branche fitness. La santé et le bien-être de nos clients est primordial. »
- Pour l'entraînement à l'extérieur, l'entraînement au domicile des clients et l'entraînement dans les locaux du Personal Trainer des règles claires, simples et facilement réalisables doit être définies.
- Pour les clients des Personal Trainer, des règles, des processus et des solutions claires, simples et applicables doivent être définis, offrant la garantie de pouvoir s'entraîner en sécurité, sainement et sans risque.

Responsabilité

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

Ni la Confédération, ni les cantons ne valident, ni n'approuvent les concepts de protection. Le respect des concepts de protection est contrôlé par les cantons. Si vous avez des questions concernant ce concept de protection ou sur les spécifications-cadres qu'il contient, les organes de contrôle peuvent être référés à la direction (comité directeur et la direction) de la SPTV.

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. Le coaching privé avec des personnes particulièrement vulnérables est possible si les mesure de protection prescrites par la Confédération sont respectées.
- 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-isolement.
- 1.3. Si un Personal Trainer présente des symptômes de maladie, tous les rendez-vous sont à annuler et les recommandations de l'OFSP sont à suivre, concernant l'évaluation de la maladie et d'un auto-isolement éventuel.

2. Recommandations pour la préparation d'un coaching privé

- 2.1. Le « traçage des contacts » doit être 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. En cas de questions ou d'incertitudes, il peut contacter le comité directeur de l'Association Suisse des Personal Trainer (SPTV).
- 2.3. Le client doit être informé concernant les mesures relatives à ce concept de protection, afin de se préparer en conséquence.

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

- 3.1. 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.
- 3.2. Une distance de sécurité entre le Personal Trainer et le client d'au moins 1,5 mètres doit être maintenu en toute situation.
 - 3.2.1. Si, pour des raisons particulières, la distance de 1,5m ne peut être maintenu, le port d'un masque de protection est obligatoire. Les enfants de moins de 12 ans ne sont pas concernés.
 - 3.2.2. Le coach et le client sont libres de porter un masque de protection durant toute la séance d'entraînement.
- 3.3. Les instructions pour le coaching et les corrections ne peuvent être données que verbalement, voire de manière visuelle ou acoustique.
- 3.4. A aucun moment durant l'entraînement, un contact physique ne doit avoir lieu avec le client.
- 3.5. Aucun partage de matériel n'est autorisé en cas d'utilisation d'équipements d'entraînement.
- 3.6. Les éventuels équipements d'entraînement doivent être désinfectés par le Personal Trainer 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, de manière à ce qu'aucun tiers ne soit à proximité immédiate du client ou du Personal Trainer. Cela évite d'éventuelles infections non traçables. De plus l'interdiction des rassemblements publics spontanés de plus de 15 personnes dans l'espace public est prise en compte. (*Art. 3c Interdiction de rassemblements dans l'espace public, Ordonnance Covid-19 du 18.10.20*).
- 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 1,5 mètres avec le client (15-20m²)
- 5.3. 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. 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. De manière générale le port du masque est obligatoire dans tous les espaces de la zone d'entraînement.
- 6.3. Si possible, le client doit venir à sa séance en tenue de sport.
- 6.4. Dans les vestiaires, douches et toilettes, une distance de 1,5 m doit être garantie. Dans le cas de grandes douches ou urinoirs, une douche sur deux ou un urinoir sur deux doit être bloqué. Les douches, vestiaires et toilettes doivent également être nettoyés régulièrement pendant les opérations en cours.
- 6.5. Le bar et/ou la zone de restauration doivent se conformer aux recommandations pour la [gastronomie](#).
- 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. Lors de l'élimination des déchets, la manipulation de ces derniers est à éviter. Des gants sont à utiliser, qui doivent être jetés immédiatement après leur utilisation. Les poubelles doivent être couvertes d'un couvercle ou d'une porte. Ils doivent être vidées régulièrement et les sacs ne doivent pas être compressés.
- 6.8. La salle d'entraînement doit être ventilée régulièrement (au moins 6x par jour durant 10 minutes).

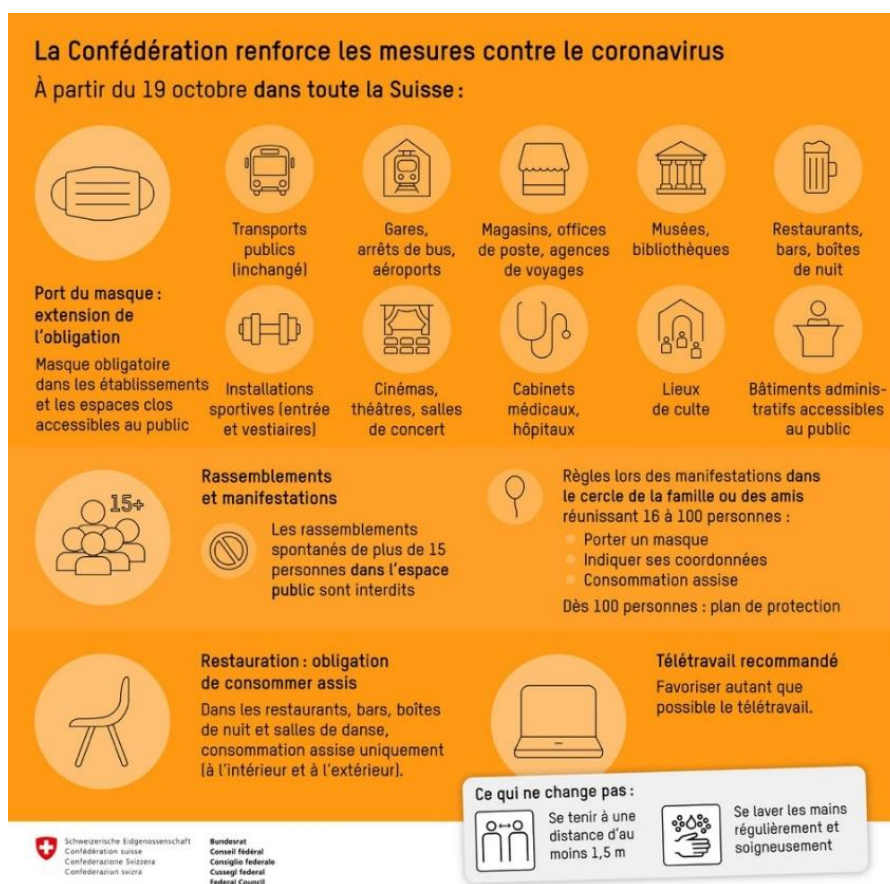
Entraînements en groupe et studios de coaching

Pour les séances en groupe et l'exploitation des studios, la SPTV continue de se référer aux associations partenaires tel que le BGB, QualiCert et SFGV avec leurs concepts de protection concernant ces deux domaines.

Autres informations et communication

- Nous recommandons de consulter régulièrement le site internet des [cantons](#) pour vous renseigner concernant les mesures cantonales en vigueur.
- Ce concept de protection pour Personal Trainer est une adaptation du concept de protection qui a été approuvé par l'OFSP et l'OFSPo du 30 avril 2020.
- Tous les membres de la SPTV recevront ce concept de protection par e-mail.
- Le concept de protection est disponible pour TOUT le monde en téléchargement PDF sur le site internet de l'Association Suisse des Personal Trainer www.sptv.ch. De plus, l'association communique également via ses divers canaux de réseaux sociaux.
- 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.

La Confédération renforce les mesures contre le coronavirus
À partir du 19 octobre dans toute la Suisse :



Port du masque : extension de l'obligation
Masque obligatoire dans les établissements et les espaces clos accessibles au public

- Transports publics (inchangé)
- Gares, arrêts de bus, aéroports
- Magasins, offices de poste, agences de voyages
- Musées, bibliothèques
- Restaurants, bars, boîtes de nuit
- Installations sportives (entrée et vestiaires)
- Cinéma, théâtres, salles de concert
- Cabinets médicaux, hôpitaux
- Lieux de culte
- Bâtiments administratifs accessibles au public

Rassemblements et manifestations
Les rassemblements spontanés de plus de 15 personnes dans l'espace public sont interdits

Règles lors des manifestations dans le cercle de la famille ou des amis réunissant 16 à 100 personnes :

- Porter un masque
- Indiquer ses coordonnées
- Consommation assise

Dès 100 personnes : plan de protection

Restauration : obligation de consommer assis
Dans les restaurants, bars, boîtes de nuit et salles de danse, consommation assise uniquement (à l'intérieur et à l'extérieur).

Télétravail recommandé
Favoriser autant que possible le télétravail.

Ce qui ne change pas :

- Se tenir à une distance d'au moins 1,5 m
- Se laver les mains régulièrement et soigneusement

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Consig federal
Federal Council

Annexe

Dans le [rapport explicatif](#) concernant l'Ordonnance COVID-19 situation particulière on peut lire ce qui suite.

Article 3b (obligation de porter un masque)

Alinéa 1:

«De plus, l'obligation de porter un masque est mise en place dans tous les espaces clos accessibles au public. On entend par là tout espace ouvert au public situé dans une installation ou un établissement publiquement accessible. Sont notamment concernés les locaux de vente (magasins, centres commerciaux, halles de foires...), les entreprises de services (espaces publics dans les banques, les bureaux de poste, les agences de voyages, les services d'entretien et de réparation de vélos), les institutions culturelles (musées, bibliothèques, cinémas, théâtres, salles de concert, espaces intérieurs des zoos, des jardins botaniques et des parcs animaliers), les établissements de restauration et de sortie (restaurants, bars, boîtes de nuit, discothèques, salles de danse, casinos, salons de jeux), les installations et établissements sportifs (entrées et vestiaires des piscines, des infrastructures sportives et des centres de fitness, tribunes des salles de sport, etc.) ...»

Un peu plus bas dans le texte on peut encore lire ce qui suit :

Alinéa 3:

«Dans certains espaces clos accessibles au public et situés dans des installations et des établissements, l'obligation de porter un masque facial s'applique uniquement lorsqu'elle est prévue dans le plan de protection. En effet, cette obligation ne peut être fixée de manière générale dans le cadre de cette ordonnance, du fait de la nature de certaines activités, pour des raisons de sécurité ou de compétence juridique. Il s'agit des installations et des établissements suivants :

Les zones d'entraînement des salles de sport et de fitness : il n'y a généralement pas lieu de convenir d'une obligation de porter un masque facial du fait des activités pratiquées, p. ex. en raison de l'effort physique ou du contact corporel que certains sports impliquent. Dans ces zones, un plan de protection efficace doit être prévu dans tous les cas. En revanche, le port du masque n'est pas gênant pour les sports plus « calmes » ainsi que lors des pauses. Dans les zones où aucune activité sportive n'est pratiquée, comme les espaces d'accueil, les vestiaires ou les lieux de consommation, l'obligation de porter un masque facial est prévue à l'al. 1 est généralement applicable.»

Pour cette raison, nous recommandons à tous les Personal Trainer d'élaborer un concept de protection écrit, conforme à nos recommandations, afin de pouvoir le présenter lors des contrôles.