

Concept « Mesures de protection Covid-19 »

Recommandations pour Personal Trainer - Outdoor Training

Situation de départ

Le 18 décembre 2020, le Conseil fédéral a pris des mesures supplémentaires pour toute la Suisse dans sa lutte contre la forte augmentation des infections au Coronavirus, qui impliquent également le sport et qui entrent en vigueur le 22 décembre 2020 et ce, pour le moment, jusqu'au 22 janvier 2021. Ainsi, les activités sportives ne sont autorisées qu'en plein air, par groupes de 5 personnes au maximum et les installations sportives (y compris les centres de fitness) doivent rester fermées. Des exceptions s'appliquent aux sports d'élite et aux enfants de moins de 16 ans.

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 extérieur, des règles claires, simples et faciles à mettre en place doivent 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 concernant 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-isolément.
- 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-isolément 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 maintenue en toute situation.
- 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. Si une distance de 1,5 m est maintenue à l'extérieur, le port du masque n'est pas obligatoire.
- 4.3. Le Personal Trainer et le client sont libres de porter un masque de protection pendant toute la durée de l'entraînement.
- 4.4. 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.
- 4.5. 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.

Informations supplémentaires spécifiques au sport (Extrait du site [Q&A OFSPO](#))

Pourra-t-on encore faire du sport dans les semaines qui viennent ?

Les installations de loisirs et sportives, notamment les centres de remise en forme et les installations sportives, seront fermées. Toutes les séances d'entraînement individuelles et en groupe dans les zones intérieures correspondantes sont interdites. Les sports individuels pratiqués à l'extérieur (comme le jogging, le ski de fond, le cyclisme, etc.) ainsi que les entraînements de groupe pour un maximum de 5 personnes en terrain découvert sont autorisés (sauf pour les sports avec contact physique). Les installations sportives peuvent toutefois être ouvertes aux activités sportives pour les enfants et les jeunes jusqu'à 16 ans (par exemple, patinoire artificielle, salle de patinage); Les adultes sont autorisés à accompagner les jeunes enfants qui ne peuvent pas visiter seuls une installation sportive dans l'installation, mais ne peuvent pas faire de sport eux-mêmes. Les activités d'entraînement aux sports de compétition élite et les matchs professionnels dans les salles de sport sont autorisées, les compétitions n'ont lieu qu'à huis-clos.

Quels sports peuvent encore être pratiqués ?

Seuls les sports sans contact physique.

Qui est autorisé à pratiquer ces sports ?

Individuellement et en groupes jusqu'à 5 personnes (y compris les animateurs/entraîneurs) à partir de 16 ans et exclusivement en extérieur.

Quelles règles s'appliquent en plus aux activités sports de plein air ?

La distance de 1,5 mètre doit toujours être maintenue. Si cela n'est pas possible, des masques doivent être portés.

Est-il possible d'avoir plusieurs groupes de 5 personnes à l'extérieur pour faire du sport ?

En plein air et explicitement pas sur des installations sportives ou de loisirs, plusieurs groupes sont envisageables dans la mesure où les groupes sont en permanence reconnaissables comme des groupes indépendants et leurs membres ne s'approchent, ni ne se mélangent (ex: groupes de jogging en forêt).

Autres informations et communication

- L'OFSPPO informe sur sa page [«Conséquences du Coronavirus sur le sport»](#)
- 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'OFSPPO 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.
- 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

18.12.2020

A partir du 22 décembre dans toute la Suisse:

Fermeture:

- Musées et bibliothèques
- Zoos et jardins botaniques
- Restaurants et bars
- Installations sportives
- Autres lieux de loisirs et de divertissement

Commerces: réduction de la capacité d'accueil

Nouvelle restriction du nombre de clients. Fermeture à 19h, le dimanche et les jours fériés.

Rester à la maison (recommandation)

Réduire les contacts.
Renoncer aux voyages et autres excursions non essentiels.

Mesures toujours en vigueur:


- Port du masque: extension de l'obligation
- Chants: seulement en famille et à l'école
- 10 Rencontres privées: max. 10 personnes
- Interdiction des manifestations
- 15 Rassemblements: max. 15 personnes
- Discothèques et boîtes de nuit fermées
- 5 Culture et sport: max. 5 personnes
- Règles pour les domaines skiables
- Télétravail (recommandation)
- 16 Exceptions pour les moins de 16 ans (sport/culture)
- Enseignement à distance dans les hautes écoles
- Rencontres privées: max. deux ménages (recommandation)
- R<1 Assouplissements possibles dans les cantons où la situation est bonne


Réduire les contacts

Porter un masque

Respecter les règles d'hygiène des mains

Respecter les distances

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

 Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council