

Konzept «Covid-19-Schutzmassnahmen» Empfehlungen für Personaltrainer*innen

Ausgangslage

Aufgrund des starken Anstiegs der Infektionen mit dem Coronavirus hat der Bundesrat der «Verordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie» die Maskentragpflicht in öffentlich zugänglichen Innenräumen sowie die Homeoffice-Empfehlung per 19. Oktober 2020 hinzugefügt. Ebenso sind spontane Menschenansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum verboten. Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für das sichere Training im Personaltraining mit Kund*innen draussen, bei den Kund*innen zuhause und im eigenen PT-Studio. Die [Hygienevorschriften](#) und der Abstand von 1.50 m müssen weiterhin eingehalten werden.

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 Geschäftsleitung (Präsidium und Geschäftsführung) 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 Geschäftsleitung 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.
 - 3.2.1. Sollte aufgrund spezieller Umstände ein Abstand von 1.5 m nicht eingehalten werden können, gilt eine Maskentragepflicht. Kinder unter 12 Jahren sind davon ausgenommen.
 - 3.2.2. Es steht dem/der Personaltrainer*in sowie dem/der Kund*in frei, das gesamte Training über eine Schutzmaske zu tragen.
- 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 draussen (*Outdoor-Training*)

- 4.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 4.2. 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. Und es wird dem Verbot von spontanen, öffentlichen Menschenansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum Rechnung getragen. (*Art. 3c Verbot von Menschenansammlungen im öffentlichen Raum, Covid-19 Verordnung vom 18.10.20*).
- 4.3. 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. Es muss sichergestellt werden, dass die Raumgrösse (15-20m²) stets die Einhaltung von 1.5 m Abstand zu den Trainierenden erlaubt.
- 5.3. 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 eine Maskenpflicht in allen Bereichen ausser auf der Trainingsfläche. Dies sind z.B. der Eingangs-, Toiletten- und Umkleidebereich.
- 6.3. Wenn möglich sollte der/die Kund*in bereits in Trainingskleidung erscheinen.
- 6.4. In Umkleidekabinen, Duschen und Toiletten sollte ein Abstand von 1.5 m gewährleistet sein. 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 zusammengedrückt werden.
- 6.8. Der Trainingsraum muss regelmässig gelüftet werden (mind. 6x/Tag für 10 Minuten).

Gruppentrainings und Studiobetriebe

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

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.

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus
Ab 19. Oktober gilt neu schweizweit:



Ausgeweitete Maskentragpflicht
Maskentragpflicht in öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Innenräumen.

Versammlungen und Veranstaltungen
Spontane Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum sind verboten.

Sitzpflicht in Gastrobetrieben
In Restaurants, Bars, Clubs und Tanzlokalen dürfen Essen und Getränke nur sitzend konsumiert werden (drinnen und draussen).

Homeoffice-Empfehlung
Verbindliche Empfehlung, wenn möglich von zuhause aus zu arbeiten.

Weiterhin gilt:

- Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten
- Regelmässig und gründlich Hände waschen

Für Veranstaltungen im Familien- und Freundeskreis mit 16 bis 100 Personen gilt:

- Maskentragpflicht
- Kontakt Daten erheben
- Konsumation nur sitzend

Ab 100 Personen: Schutzkonzept

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl Federal
Federal Council

Anhang

In der [Erläuterung](#) zur Anpassung der «Verordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie» steht folgendes:

Artikel 3b (Maskentragpflicht)

Absatz 1:

«Zudem wird eine **Maskenpflicht in allen öffentlich zugänglichen Innenräumen** eingeführt. Als öffentlich zugängliche «Innenräume» gelten solche, die in öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Betrieben für das Publikum offen sind. **Darunter fallen** insbesondere Verkaufslokale (wie Geschäfte und Einkaufszentren, Messehallen), Dienstleistungsbetriebe (wie Publikums-bereiche in Banken und Poststellen, Reisebüros, Werkstatt- und Reparaturbetriebe für Velos), Kultureinrichtungen (wie Museen, Bibliotheken, Kinos, Theater und Konzertlokale, Innenräume von zoologischen und botanischen Gärten und Tierparks), Gastronomie und Ausgehlokale (Restaurations-, Bar- oder Clubbetriebe, Diskotheken und Tanzlokale, Casinos, Spiel-salons), **Sporteinrichtungen und -betriebe (z.B. Eingangs- und Garderobenräume von Schwimmbädern, Sportanlagen und Fitnesszentren, Tribünen in Sporthallen).... »**

Weiter unten im Text wird noch folgendes beschrieben:

Absatz 3:

«In einigen öffentlich zugänglichen Innenräumen von Einrichtungen und Betrieben gilt die Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske nach Absatz 3 nur dann, wenn dies im Schutzkonzept so vorgesehen ist. Dies vor dem Hintergrund, dass die Maskentragpflicht aufgrund der Art der Tätigkeit, aus Sicherheitsgründen oder aus kompetenzrechtlichen Gründen nicht generell im Rahmen dieser Verordnung festgelegt werden kann. Es handelt sich um folgende Einrichtungen und Betriebe:

Trainingsbereiche von Sport- und Fitnessseinrichtungen: eine Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske ist mit den dort ausgeübten Tätigkeiten meist nicht zu vereinbaren, z.B. aufgrund der körperlichen Anstrengung, des mit der Sportart einhergehenden Körperkontakts. In solchen Bereichen muss in jedem Fall ein wirksames Schutzkonzept bestehen. Bei "ruhigeren" sportlichen Tätigkeiten schränkt das Tragen einer Maske dem-gegenüber nicht ein, ebenso in Pausen. Auch in jenen Bereichen, in denen keine sportlichen Tätigkeiten ausgeübt werden, wie etwa Empfangs, Garderobe- und Verpflegungsbereichen, besteht generell die Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske nach Absatz 1.»

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