



Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute  
Schutzkonzept SFGV

# Schutzkonzept für die Fitnessbranche unter COVID-19

Version vom 4. November 2020

In unserem Betrieb ist folgende Person für die Einhaltung der Bestimmungen des Schutzkonzeptes verantwortlich:

---

**Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für den sicheren Betrieb von Fitness- und Trainingscentern unter Covid-19. Es wurde unter Mitarbeit von Daniel Koch, ehemaliger Leiter der Abteilung «Übertragbare Krankheiten» beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) erstellt.**

**Die bisherige Covid-19 Verordnung 2 tritt per 22. Juni ausser Kraft und wird durch die beiden folgenden Verordnungen ersetzt:**

1. Verordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie (Covid-19-Verordnung besondere Lage):
2. Verordnung 3 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (Covid-19) (Covid-19-Verordnung 3)

Beide Verordnungen sind unter dem folgenden Link einsehbar:

[https://www.admin.ch/opc/de/official-compilation/2020/index\\_78.html](https://www.admin.ch/opc/de/official-compilation/2020/index_78.html)

Mit Beschluss vom 18. Oktober 2020 hat der Bundesrat weitere Massnahmen in Bezug auf das Tragen von Schutzmasken beschlossen. Diese Beschlüsse sind:

1. EDI\_Covid-19-Verordnung besondere Lage\_Maskentragpflicht\_Homeoffice-Empfehlung\_DE
2. Erläuterungen\_V beso Lage\_Maskenpflicht\_privVeranstaltungen\_20201018\_def

Mit Beschluss vom 28. Oktober 2020 hat der Bundesrat weitere Massnahmen in Bezug auf das Tragen von Schutzmasken beschlossen. Diese Beschlüsse sind:

1. COVID 19 Verordnung vom 28.10.2020 / Stand am 2.11.2020 Massnahmen gegenüber Personen betreffend öffentlich zugängliche Einrichtungen
2. Erlaeuterungen\_Covid-19-Verordnung\_besondere\_Lage / Version vom 30.10.2020

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
1. ZIEL DIESER MASSNAHMEN .....	3
2. ZUORDNUNG WIRTSCHAFTSBEREICH.....	3
3. SCHUTZMASSNAHMEN .....	4
4. WIE VIELE PERSONEN DÜRFEN ANWESEND SEIN .....	4
5. VERANTWORTLICHKEITEN .....	4
6. RÜCKFRAGEN DER KANTONALEN KONTROLLORGANE .....	4
7. GRUNDREGELN .....	4
8. DISTANZ HALTEN.....	5
<b>RAUMTEILUNG.....</b>	<b>5</b>
<b>KUNDENKONTAKT MIT UNVERMEIDBARER DISTANZ UNTER 1,5 M .....</b>	<b>5</b>
9. HÄNDEHYGIENE .....	6
10. REINIGUNG.....	6
<b>LÜFTEN .....</b>	<b>6</b>
<b>OBERFLÄCHEN UND GEGENSTÄNDE .....</b>	<b>6</b>
11. MASKENTRAGPFLICHT .....	6
12. VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS TRAINING IN INNENRÄUMEN OHNE MASKE .....	7
13. KONTAKTDATEN .....	7
14. BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN.....	7
15. GESUNDHEITZUSTAND.....	8
16. INFORMATION.....	8
<b>INFORMATION DER KUNDSCHAFT .....</b>	<b>8</b>
<b>INFORMATION DER MITARBEITENDEN.....</b>	<b>8</b>
17. MANAGEMENT .....	8

## 1. Ziel dieser Massnahmen

Das Ziel der Massnahmen ist es, die Kunden vor einer Ansteckung durch das neue Coronavirus zu schützen. Es sind keine Übertragung des Coronavirus in Fitness-Centern bekannt geworden. Dies Dank der Einhaltung der Schutzkonzepte.

## 2. Zuordnung Wirtschaftsbereich

**Die Gesundheits- und Fitnesscenter erfüllen eine wichtige volkswirtschaftliche Aufgabe im Bereich der Gesundheitsförderung. Das gezielte Kraft- und Ausdauertraining stärkt das Immunsystem sowie die physische und psychische Gesundheit.** Unsere Branche ist den Wirtschaftsbereichen wie Verkaufslokale, Kultureinrichtungen, Gastronomie, Hotels, Gesundheitseinrichtungen zugeordnet. (Gemäss Ziffer 9 der FAQ-Massnahmen vom 28.10.2020 ist erläutert, welche Unternehmungen unter öffentliche Einrichtungen fallen. Die Fitness- und Gesundheitscenter sind dort zugeordnet, obwohl der Zugang durch eine Mitgliedschaft beschränkt ist.)

Unsere Branche weist eine dreijährige Berufslehre Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis sowie 2 eidgenössische Abschlüsse im Bereich der höheren Berufsbildung mit eidgenössischem Fachausweis und Diplom aus.

### Ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining ist sehr wichtig ist für die Volksgesundheit

Ein gut funktionierendes, unspezifisches Immunsystem schützt den Menschen. Dazu trägt Muskeltraining sehr viel bei.

Ganz allgemein stellte NEUMANN bereits 1994 fest, dass inaktive Personen ein höheres Erkrankungsrisiko haben als Personen die regelmässig ein gesundheitsorientiertes Training absolvieren. Begründet wird dies damit, dass die **Sofortreaktion** des Immunsystems durch den Trainingsreiz stimuliert und somit auch trainiert wird. In Ruhebedingung zirkulieren ca. 50% der Leukozyten im Blut. Die anderen 50% haften an den Gefässwänden oder sitzen in den lymphatischen Organen. Die Sofortreaktion beschreibt die Mobilisierung aller Leukozyten. Nach wenigen Minuten zirkulieren diese alle im Blutstrom und bieten während der körperlichen Belastung einen entsprechenden Immunschutz. Aber auch nach Ende der Belastung sind die Leukozyten immer noch deutlich höher als der Ruhewert. So konnte z.B. der 9-fache Wert der natürlichen Killerzellen 90 min nach Belastungsende gemessen werden.

Die Professorin BENTE KLARLAND PETERSEN beschrieb 2007, dass muskuläre Botenstoffe, sogenannte Myokine die Muskelzelle verlassen können und zu Organen wandern, um dort in vielfältiger und gesunder Weise zu wirken. Eines der ersten Myokine, die entdeckt wurden ist das Interleukin-6 (IL6), welches das Immunsystem stärkt, indem es für die Vermehrung der natürlichen Killerzellen sorgt. Je intensiver die muskuläre Arbeit, desto höher die Produktion von IL-6. Nach einem Krafttraining konnten dabei höhere IL-6 Werte gemessen werden, als nach einem Ausdauertraining. **Muskeltraining trägt demnach vor allem dazu bei, unsere unspezifische Immunabwehr zu verbessern.**

Der sogenannte «gesunde Lebensstil» d.h. nicht Rauchen, ausreichend Schlaf, positiver Umgang mit Stress und ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining sorgen dafür, dass unser Immunsystem dauerhaft gut funktioniert. Dies ist ein langfristiger und lebensbegleitender Prozess!

## 3. Schutzmassnahmen

Schutzmassnahmen zielen darauf ab, die Übertragung des Virus zu verhindern. Bei den Massnahmen sind der Stand von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie sonstige gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen.

Das Schutzziel im Fitnesscenter ist die Reduktion einer Übertragung des neuen Coronavirus durch Distanzhaltung, Sauberkeit, Reinigung von Oberflächen und Händehygiene.

## 4. Wie viele Personen dürfen anwesend sein

Pro Trainingsraum dürfen max. 50 Personen gleichzeitig anwesend sein. (Art. 6 der Verordnung und Ziffer 8 der FAQ-Massnahmen), sofern pro Person 15 m<sup>2</sup> zur Verfügung stehen oder die Geräte mit wirksamen Abschränkungen zwischen den einzelnen Personen abgetrennt sind.

Für Gruppen-Fitness-Räume gilt eine Beschränkung von 15 Personen, sofern pro Person 4 m<sup>2</sup> zur Verfügung steht und keine erhebliche körperliche Anstrengung damit verbunden ist (Gesundheitskurse, Yoga, Pilates, Rückenstunden usw.)

Es muss eine ausreichende Lüftung vorhanden sein.

## 5. Verantwortlichkeiten

Die Betreiber von Fitnesscenter sind für die Erfüllung der Vorgaben und deren Einhaltung verantwortlich. Weder Bund noch Kantone validieren oder genehmigen Schutzkonzepte. Die Einhaltung der Schutzkonzepte wird von den Kantonen überwacht. Bei Problemen verweisen Sie die Kontrollorgane an die Geschäftsstelle des SFGV.

## 6. Rückfragen der kantonalen Kontrollorgane

Die Geschäftsstelle des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverbandes SFGV steht für Rückfragen der kantonalen Kontrollorgane zur Verfügung. Sie beantwortet gerne Fragen zur Auslegung des Schutzkonzeptes in Detailfragen. Sie erreichen die Geschäftsstelle wie folgt:

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenterverband SFGV, Geschäftsstelle, 3000 Bern, Frau Corinne Rösch oder Frau Elisabeth Stäheli, Telefon 0848 893 802 oder [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch)

## 7. Grundregeln

Das Schutzkonzept des Unternehmens muss sicherstellen, dass die folgenden Vorgaben eingehalten werden. Für jede dieser Vorgaben müssen ausreichende und angemessene Massnahmen vorgesehen werden. Der Betriebsverantwortliche ist für die Auswahl und Umsetzung dieser Massnahmen verantwortlich.

1. Mitarbeitende und Kunden halten 1,5 m Abstand zueinander.
2. Alle Personen im Fitnesscenter reinigen sich regelmässig die Hände.

3. Hände weg vom Gesicht; Mund, Nase oder Augen nicht berühren.
4. Immer ein Papiertaschentuch verwenden oder in die Armbeuge husten und niesen.
5. Einweg-Taschentücher verwenden und nach Gebrauch in geschlossenen Abfalleimern entsorgen.
6. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten nach Gebrauch
7. Händeschütteln vermeiden.
8. Angemessener Schutz von besonders gefährdeten Personen
9. Information der Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen
10. Umsetzung der Vorgaben im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen

## 8. Distanz halten

Mitarbeitende und Kunden halten 1,5 m Abstand zueinander.

- eine Unterschreitung des Abstands ist zulässig, wenn geeignete Schutzmassnahmen wie das Tragen einer Gesichtsmaske oder das Anbringen zweckmässiger Abschränkungen vorgesehen werden.
- Können aufgrund der Art der Aktivität, wegen örtlicher Gegebenheiten oder aus betrieblichen oder wirtschaftlichen Gründen während einer bestimmten Dauer weder der erforderliche Abstand eingehalten noch Schutzmassnahmen ergriffen werden, so muss die Erhebung von Kontaktdaten der anwesenden Personen vorgesehen werden.

### Raumteilung

Beispiele für Massnahmen:

- Einhaltung einer Distanz von 1,5 m oder Aufstellen von Paravents oder Trennscheiben zwischen den Geräten.

### Kundenkontakt mit unvermeidbarer Distanz unter 1,5 m

Personen sollen während des Besuches im Fitnesscenter durch Verkürzung der Kontaktdauer und/oder Durchführung angemessener Schutzmassnahmen möglichst minimal exponiert sein.

- Mitarbeitende sollen sich vor und nach jedem Kundenkontakt die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren.
- unnötigen Körperkontakt vermeiden (z. B. Händeschütteln)
- Es müssen Präsenzlisten (Kontaktlisten) geführt werden, wenn die Distanz von 1,5 m unter den Kunden nicht eingehalten werden kann. Zum Beispiel bei den Gruppen-Fitness-Kursen.
- Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen während der Arbeit Schutzmasken tragen, damit keine Ansteckungsgefahr besteht. Sollte nun ein Kunde positiv getestet werden, müssen die MitarbeiterInnen nicht in Quarantäne, wenn sie sich mit Maske schützen.

#### Die Weisung des BAG dazu lautet:

Sie hatten engen Kontakt mit einer am neuen Coronavirus erkrankten Person, deren Erkrankung in einem Labor bestätigt wurde. Enger Kontakt heisst, dass Sie sich in der Nähe (Distanz von weniger als 1,5 Metern) einer infizierten Person während mehr als 15 Minuten

ohne Schutz (Hygienemaske oder physische Barriere wie Plexiglasscheibe) aufgehalten haben. War diese Person während des Kontakts ansteckend<sup>1</sup>, müssen Sie sich für 10 Tage zu Hause in Quarantäne begeben. Die zuständige kantonale Stelle wird sich bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen und Anweisungen geben.

## 9. Händehygiene

Alle Personen im Fitnesscenter reinigen sich regelmässig die Hände.

Massnahmen:

- Alle Personen im Unternehmen sollen sich regelmässig die Hände mit Wasser und Seife waschen können. Dies kann in den Garderoben und Toilettenanlagen erfolgen.
- Aufstellen von Händehygienestationen: Die Kundschaft soll sich bei Betreten des Fitnesscenters die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren können.

## 10. Reinigung

Bedarfsgerechte, regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fitnesscenters. Kunden können nach eigenem Wunsch vor Benützung des Gerätes eine Reinigung vornehmen und werden durch Hinweise entsprechend informiert.

### Lüften

Massnahmen:

- für einen regelmässigen und ausreichenden Luftaustausch in den Trainingsräumen sorgen (z.B. 4 Mal täglich für ca. 10 Minuten lüften)
- Frischluftzufuhr maximieren

### Oberflächen und Gegenstände

Massnahmen:

- Oberflächen Geräte regelmässig mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel reinigen

## 11. Maskentragpflicht

Ab 28. Oktober 2020 gilt in allen Räumen und Verkehrswegen eine Maskentragpflicht. In den Trainingsräumen ist eine Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske mit den dort ausgeübten Tätigkeiten nicht zu vereinbaren. Eine Maskentragpflicht besteht daher nicht, sofern die Vorgaben gemäss Ziffer 12 einhalten werden können.

## 12. Voraussetzungen für das Training in Innenräumen ohne Maske

Unter Einhaltung der empfohlenen Schutzmassnahmen gemäss diesem vorliegenden Schutzkonzept ist das Training nicht gefährlich. Damit die nachfolgenden Vorschriften für das Training ohne Maske eingehalten werden können, muss immer eine Mitarbeiterin oder Mitarbeiter im Trainingsraum anwesend sein, der die nachstehenden Vorschriften kontrolliert.

### Trainingsräume mit Kraft- und Ausdauergeräte

- In diesen Räumlichkeiten (in sich geschlossene Räume) müssen pro trainierende Person 16 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen. Eine Mitarbeiterin oder Mitarbeiter kontrolliert laufend, dass diese Vorgaben für den Trainingsraum eingehalten werden.
- Es müssen wirksame Abschränkungen zwischen den einzelnen Personen angebracht sein
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen

### Trainingsräume für Gruppen-Fitness-Kurse

#### Kurse mit keiner erheblichen körperlichen Anstrengung

- Die Räumlichkeiten (in sich geschlossene Räume) müssen so gross sein, dass pro trainierende Person 4 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen. Die trainierende Person darf während des Kurses diese Fläche nicht verlassen.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen.
- Die max. Personenzahl ist auf 15 Personen zu beschränken.

#### Kurse mit einer erheblichen körperlichen Anstrengung

- Die Räumlichkeiten (in sich geschlossene Räume) müssen so gross sein, dass pro trainierende Person 15 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen. Diese Fläche muss ausschliesslich dieser Person zur Verfügung stehen.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen.
- Die max. Personenzahl ist auf 15 Personen zu beschränken.

## 13. Kontaktdaten

Die Kontaktdaten müssen zwecks Identifizierung und Benachrichtigung ansteckungsverdächtiger Personen nach Art. 33 EpG der zuständigen kantonalen Stelle auf deren Anfrage hin unverzüglich in elektronischer Form weitergeleitet werden.

## 14. Besonders gefährdete Personen

Besonders gefährdete Personen halten sich an die Schutzmassnahmen des BAG, indem sie 1,5 m Abstand halten und sich regelmässig die Hände waschen. Hände weg vom Gesicht; Mund, Nase oder Augen nicht berühren

## 15. Gesundheitszustand

Personen mit Krankheitssymptomen sollen zu Hause bleiben und erst zum Training erscheinen, wenn sie wieder gesund sind.

## 16. Information

Information der Mitarbeitenden und weiteren betroffenen Personen über die Richtlinien und Massnahmen

### Information der Kundschaft

Massnahmen:

- Aushang der Schutzmassnahmen gemäss BAG bei jedem Eingang
- Information der Kundschaft, dass kranke Kundschaft die Anweisungen zur Isolation gemäss BAG befolgen soll

### Information der Mitarbeitenden

Massnahmen:

- Information der besonders gefährdeten Mitarbeitenden über ihre Rechte und Schutzmassnahmen.

## 17. Management

Umsetzung von Massnahmen im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen.

- Seifenspender und Einweghandtücher regelmässig nachfüllen und auf genügenden Vorrat achten
- Desinfektionsmittel (für Hände), sowie Reinigungsmittel (für Gegenstände und/oder Oberflächen) regelmässig kontrollieren und nachfüllen

## Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus

Ab 29. Oktober gilt schweizweit:



### Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen

10+

Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis

50+

Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen

15+

Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)

Ausnahmen: Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen



### Regeln für Sport und Kultur

Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.



### Fernunterricht an Hochschulen (ab 2.11.)



### Schliessung von Tanzlokalen und Discos



### Regeln für Bars und Restaurants



Höchstens 4 Personen pro Tisch



Sperrstunde von 23 bis 6 Uhr



Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben



### Ausgedehnte Maskenpflicht

Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):



In Schulen ab Sekundarstufe II



Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)

Ausnahmen: Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest



Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen



Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

Achtung: In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln

### Weiterhin gilt:



Kontakte reduzieren



Handhygiene beachten



Wenn möglich Homeoffice



Abstand halten