

# Schutzkonzept für den Fitnessbetrieb Gültig ab 31. Mai 2021

Version: 31.05.2021

Ersteller: IG Fitness Schweiz

Coronavirus Aktualisiert am 31.5.2021

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.** 

## Aktuell besonders wichtig:

✓ **Impfung**



Empfohlen: Covid-19-Impfung.

✓ **Testen**



Auch ohne Symptome  
regelmässig testen lassen.

### Weiterhin wichtig:

✓ 

Maske tragen,  
wenn Abstand-  
halten nicht  
möglich ist.

✓ 

Abstand halten.

✓ 

Mehrmals täglich  
lüften.

✓ 

Gründlich Hände  
waschen und  
Händeschütteln  
vermeiden.

✓ 

Zur Rückverfolgung  
immer vollständige  
Kontaktdaten  
angeben.

✓ 

Bei Symptomen  
sofort testen lassen  
und zu Hause  
bleiben.

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch) Regeln können kantonal abweichen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



SwissCovid App  
Download

## Grundsätzlich

---

- Die Betreiber sollen an die Selbstverantwortung ihrer Mitglieder, bzgl. Einhalten der Schutzmassnahmen und Vorgaben des Bundesrates und BAG appellieren. WICHTIG: Die Schutzmassnahmen sind durch den Betreiber strikte einzuhalten und durchzusetzen.
- Es braucht in jedem Studio weiterhin die allgemeine Bedingung des Schutzkonzeptes vom Bund einzuhalten. Diese ist auszudrucken und in jedem Studio abzulegen.
- Nur symptomfrei ins Fitness-Center; Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Präsenzlisten führen: Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde, während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt das Fitness-Center für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten.
- Gründlich Hände waschen; Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.
- **In Fitnesszentren gilt grundsätzlich eine vollständige Maskenpflicht und der erforderliche Abstand muss eingehalten werden.**
- **Mitarbeiter müssen permanent Masken tragen.**
- Sind Personen anwesend welche von der Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske ausgenommen sind, so muss entweder der erforderliche Abstand (mind. 25m<sup>2</sup>) eingehalten oder es müssen andere wirksame Schutzmassnahmen wie das Anbringen geeigneter Abschränkungen ergriffen werden.
- Jedes Studio muss im Schutzkonzept auch den Namen und die Kontaktdaten einer Person angeben, die für die Einhaltung des Schutzkonzepts verantwortlich ist. Diese Person muss in den 14 Tagen nach der Veranstaltung jeweils zwischen 7 und 22 Uhr für die zuständigen Behörden erreichbar sein.
- Es müssen vollständige Kontaktdaten erhoben werden (Name, Vorname, Adresse und Telefonnummer). Als Betreiber müssen die Fitnessstudios die anwesenden Personen auch darüber informieren, dass diese Daten möglicherweise an die zuständigen Kantonsbehörden übermittelt werden: Wenn jemand Kontakt mit Personen gehabt hat, die positiv auf Covid-19 getestet wurden, kann er auf diese Weise kontaktiert und in Quarantäne geschickt werden.
- Alle Gegenstände und Installationen (vor allem die Trainingsgeräte, sanitären Anlagen, Türklinken, Geländer, Stuhllehnen usw.) sollten regelmässig desinfiziert werden.
- Es wird empfohlen, vor allem beim Ausgang, geschlossene Abfalleimer für Taschentücher und gebrauchte Hygienemasken zur Verfügung zu stellen.
- Das BAG empfiehlt, dass vor dem Besuch eines Fitnesscenters, der Kunde einen Schnelltest durchführt, zur Vorabklärung, einer möglichen Erkrankung.

## Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

---

- Gleichzeitig anwesende Personen: Es gilt die Faustformel: Pro 10 m<sup>2</sup> Studionutzfläche (ohne Garderobe und Zugangsflächen) darf max. 1 Person anwesend sein. Dies gilt inklusive Beschäftigter. // *Studionutzfläche = alle Verkehrs-/Trainingsflächen auf denen sich Kunden bewegen können.*
  - Im Gerätetrainingsbereich inkl. Functional Training dürfen **maximal 80% Personen anwesend sein, wie nutzbare Trainingsstationen** zur Verfügung stehen. Die Verkehrsfläche darf nicht als Trainingsstation berechnet werden.
  - Es ist dabei immer darauf zu achten, dass die Abstandsregel von 1.5m mit Einhaltung der Maskenpflicht gewahrt bleibt und sich keine «Trainingsgruppen» bilden.
  - Jedes Center ist angehalten, auf der oben beschriebenen Basis die maximal gleichzeitig im Fitnesscenter anwesende Personenanzahl zu berechnen und in dem individuellen Schutzkonzept auszuweisen. Diese und alle weiteren Massnahmen (bspw. Bodenmarkierungen) müssen dazu führen, dass bei der Ausführung des Trainings der Abstand zwischen den Trainierenden jederzeit eingehalten wird und es nicht zu Gruppenbildungen von mehr als 50 Personen kommt.
  - Jedes Center macht sichtbar (z.B. Layoutplan), wenn gemäss ihrem Trainingskonzept, abgegrenzte Sektoren erschaffen werden und beschriftet die maximale Anwesenheit in diesem Sektor (u.a. auch Garderoben).
  - Umkleideräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengengrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln von 1.5m mit Einhaltung der Maskenpflicht benutzt werden. Sie sind insbesondere wichtig, zur Deponierung der Wertsachen.
  - Im Duschbereich muss die Abstandsregel von 2m gewährleistet werden. Dort, wo es Abtrennwände gibt, ist eine Nutzung der Duschen kein Problem. Dort, wo es einen offenen Duschaum gibt, wird jede zweite Dusche gesperrt.
- ⇒ Grundsätzlich wird dem Mitglied empfohlen, sich zu Hause umzuziehen und zu duschen.

## Check-In-System (Tropfensystem)

---

- Der Betreiber des Centers muss dafür sorgen, dass es im Eingangsbereich nicht zu Ansammlungen von Trainingswilligen kommt und dadurch die Einhaltung der Distanzregeln nicht mehr gewährleistet ist.
- Dies ist durch ein Check-In System einfach zu kontrollieren. Die Funktionsweise ist gleich, wie bei den Einkaufsläden, wo auch beim Eingang eine Kontrolle über die max. Anzahl Personen durchgeführt wird (manuell, Zähl-App auf Smartphone, Count-Me-Steile, Zugangssystem des Centers bspw. via Drehkreuze).
- Präsenzlisten führen: Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde, während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt das Fitness-Center für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten.  
Kinderbetreuung: Maskenpflicht für Betreuer und Betreuerinnen, sowie auch für die Eltern.

## Trainingszeit

---

Die Verweildauer ist centerspezifisch. Der Kunde wird darauf hingewiesen, sein Training möglichst zeiteffizient durchzuführen und gibt damit anderen Kunden die Möglichkeit, zu trainieren. Dies trägt auch dazu bei, dass es keine Menschenansammlungen in oder vor der Anlage gibt.

## Material / Reinigung

---

Jeder Trainierende kümmert sich beim Aufstellen um seinen eigenen Bereich und räumt diesen auch wieder weg. Dabei gilt es Abstand zu halten. Die Hände sind nach dem Anfassen der Trainingsgeräte zu reinigen.

## Trainingsflächen (INDIVIDUALTRAINING)

---

- Auf den Trainingsflächen gilt eine vollständige Maskenpflicht und der erforderliche Abstand von 1.5m muss eingehalten werden.
- Auf das Tragen einer Gesichtsmaske kann verzichtet werden in grossen Räumlichkeiten, wenn zusätzliche Abstandsvorgaben und Kapazitätsbeschränkungen gelten und die Lüftung gewährleistet ist (Flächen von über 25m<sup>2</sup> pro Person, sprich ~5x5m, resp. bei ruhigen Sportarten 10m<sup>2</sup>) oder wenn in der Ausatemungsrichtung ein Spuckschutz (3-seitig, von Boden bis über Körpergrösse) sichergestellt ist, dürfen die Abstandsvorgaben adäquat unterschritten werden.
- Bei Cardiogeräten / Kraftgeräten und Zirkeltraining Zonen werden Stationen geschlossen, sofern die Abstandsregelung nicht eingehalten werden kann.
- Ansonsten ist bei der Ausführung des Trainings darauf zu achten, dass die Abstandsregel von 1.5m mit Einhaltung der Maskenpflicht zwischen den Trainierenden eingehalten wird.

## Gruppenfitness (GRUPPENTRAINING)

---

- Grundsätzlich gilt die Regelung des Bundes der **Maximalgrösse der Gruppe von 50 Personen** (inkl. Instruktor), die den Schutzabstand innerhalb ihres maximalen Bewegungsradius einzuhalten haben und alle müssen mit Masken trainieren.
- Auf das Tragen einer Gesichtsmaske kann verzichtet werden in grossen Räumlichkeiten, wenn zusätzliche Abstandsvorgaben und Kapazitätsbeschränkungen gelten und die Lüftung gewährleistet ist (Flächen von über 25m<sup>2</sup> pro Person, sprich ~5x5m, resp. bei ruhigen Sportarten 10m<sup>2</sup>)
- Kleingruppentrainings (bspw. Powerplate) sind unter Einhaltung der Gruppengrösse und der Abstandsregelung möglich, ab 10m<sup>2</sup> Schutzabstand auch ohne Maskenpflicht.
- Aquakurse sind unter Einhaltung des Schutzabstandes von 15m<sup>2</sup> und der max. Gruppengrösse möglich.
- Die Kursleitenden sind dafür verantwortlich, dass die Abstandsregelung zwischen den einzelnen TeilnehmerInnen gewährleistet ist. Durch Markierungen (Quadrate/Kreise) im Gruppenfitnessraum wird die Einhaltung der Abstandsregel visualisiert.
- Die Kursstunden müssen zeitlich alle immer auseinander angesetzt werden. Somit ist sichergestellt, dass sich die Teilnehmer nicht kreuzen. Im Eingang zu den Räumen sind Bodenmarkierungen anzubringen, die aufzeigen, wie die Abstandsregelung eingehalten werden kann. Die zeitliche Spanne zwischen zwei Kurslektionen legen die Betreiber der Fitnesscenter centerspezifisch fest. Die Gruppen dürfen sich nicht vermischen.

## Fachspezifische Schutzkonzepte von Trainings

---

Wenn fachspezifische Angebote (Pilates, Yoga, Personaltraining...) vorliegen, gelten für diese die plausibilisierten Schutzkonzepte und die allgemein geltenden Verordnungsbestimmungen.

## Betreute und Fernbetreute Center

---

Betreute und Fernbetreute Center, welche durch ein Qualitätslabel (z.B. Qualitop) zertifiziert sind, dürfen unter Einhaltung dieses Schutzkonzeptes ihren Anlagen offenhalten.

## Wellness / Sauna

---

Die Kapazitätsvorgabe für den gesamten Bereich berechnet sich nach der Formel 15m<sup>2</sup> pro Person.

- Sauna/Bad: Die max. Belegungszahl des jeweiligen Bereichs sollte an den Zugängen und die Belegungskapazität der einzelnen Saunen und Becken vermerkt sein. Es gilt auch hier die generelle Abstandsvorgabe von 1.5m. Es wird empfohlen, die Maske bis zum Betritt in die Sauna bzw. des Pools zu tragen.
- Ruheräume: Die max. Belegungszahl sollte an der Türe vermerkt sein. Die Liegen in den Ruheräumen sollten mit 1.5m Abstand platziert werden. Es wird empfohlen, eine Maske zu tragen.