

Schutzkonzept Fitnessclub Sportcenter Leuggern AG unter COVID-19

Die Sportcenter Leuggern AG verfügt über zwei weitere Schutzkonzepte für die Bereiche Tennis, Badminton und Bisto.

Version gültig ab 20. Dezember 2021

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

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für den sicheren Betrieb von Fitness- und Trainingscentern unter Covid-19.

Die beiden folgenden Verordnungen sind relevant für die Fitness- und Trainingscenter:

1. Verordnung 818.101.26 über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie (Covid-19-Verordnung besondere Lage):
2. Verordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie (Covid-19-Verordnung besondere Lage)

Die Verordnungen sind unter dem folgenden Link einsehbar:

[SR 818.101.26 - Verordnung vom 23. Juni 2021 über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie \(Covid-19-Verordnung besondere Lage\) \(admin.ch\)](#)

Mit Beschluss vom 17. Dezember 2021 hat der Bundesrat Änderungen an der Verordnung vorgenommen, die in diesem Schutzkonzept mitberücksichtigt wurden.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	Seite	3
1. Ziel dieser Massnahmen		4
2. Zuordnung Wirtschaftsbereich		4
Ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining ist sehr wichtig ist für die Volksgesundheit		4
3. Schutzmassnahmen		5
4. Zertifikatspflicht		5
5. Verantwortlichkeiten		5
6. Rückfragen der kantonalen Kontrollorgane		5
7. Grundregeln		5
8. Distanz halten		6
Kundenkontakt mit unvermeidbarer Distanz unter 1,5 m		6
9. Händehygiene		6
10. Reinigung		7
Lüften		7
Oberflächen und Gegenstände		7
11. Maskentragpflicht		7
12. IHHT		7
13. Kontaktdaten		7
14. Gesundheitszustand		7
15. Information		7
Information der Kundschaft		7
Information der Mitarbeitenden		8
16. Mitarbeiter / Personal		8
Für alle Mitarbeitenden der Sportcenter Leuggern AG gilt während der Arbeit eine Maskentragpflicht		8
17. Management		8

1. Ziel dieser Massnahmen

Das Ziel der Massnahmen ist es, die Kunden vor einer Ansteckung durch das neue Coronavirus zu schützen. Die konsequente Umsetzung dieses Schutzkonzeptes trägt massgeblich dazu bei.

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. Alle Vorschriften und Schutzmassnahmen in diesem Schutzkonzept erfolgen gestützt auf die Vorgaben der Verordnung Covid-19 sowie den zusätzlich erlassenen Einschränkungen des BAG

4. Zertifikatspflicht

Es gilt Impf- oder Genesungszertifikatspflicht* gemäss Art. 3 Absatz a und b der Verordnung. Zutritt dürfen nur Personen erhalten, die 2G vorweisen können.

Ausnahme:

Personen unter 16 Jahren haben freien Zutritt

*Zertifikat

Art. 3a Personen mit einem Impf- oder Genesungszertifikat

Als Personen mit einem Impf- oder Genesungszertifikat im Sinne dieser Verordnung gelten Personen, die über eines der folgenden Zertifikate verfügen:

- a. ein Covid-19-Impfzertifikat nach Artikel 1 Buchstabe a Ziffer 1 Covid-19- Verordnung Zertifikate vom 4. Juni 2021;
- b. ein Covid-19-Genesungszertifikat nach Artikel 1 Buchstabe a Ziffer 2 Covid- 19-Verordnung;

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

7. Grundregeln

Das Schutzkonzept des Unternehmens muss sicherstellen, dass die folgenden Vorgaben eingehalten
V15.04.2021

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. Zur Desinfektion werden die zur Verfügung gestellten Papiertücher verwendet.
6. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten nach Gebrauch
7. Händeschütteln vermeiden.
8. Erfassung der Kontaktdaten der Kunden, diese müssen auf Verlangen den Behörden übermittelt werden können.
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.

- 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.
- Abstand und Maskenpflicht gelten auch in den Garderoben / Toilettenbereichen.

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.
- Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen während der Arbeit Schutzmasken tragen, damit keine Ansteckungsgefahr besteht.

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 Händehygiestationen: 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 ist gesorgt. Die Lüftung bringt Frischluft in das Center, zusätzlich wird regelmässig gelüftet.
- Frischluftzufuhr maximieren

Oberflächen und Gegenstände

Massnahmen:

- Oberflächen Geräte regelmässig mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel reinigen

11. Maskentragpflicht

Der Zutritt ist auf geimpfte und genesene Personen beschränkt. Es gilt in allen Räumen Maskenpflicht, auch während dem Training.

12. IHHT

IHHT ist möglich, allerdings nur für Kund/Innen mit 2G-Covid-Zertifikat. Jeder Kunde hat seine eigene, persönliche Atemmaske sowie einen individuellen Viren/Bakterienfilter. Es ist immer nur eine Person gleichzeitig beim IHHT, ausser es handelt sich um Familienangehörige.

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. Es sind also zwingend von allen Kunden die Trainingszeiten zu erfassen, damit die Kontaktdaten vorhanden sind.

14. Gesundheitszustand

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

15. 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.

16. Mitarbeiter / Personal

Für alle Mitarbeitenden der Sportcenter Leuggern AG gilt während der Arbeit eine Maskentragpflicht.

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

Coronavirus: Bundesrat verstärkt Massnahmen 17.12.2021

Ab 20. Dezember gilt schweizweit:

Verschärfung Zertifikatspflicht drinnen
 Kultur, Freizeit, Sport, Restaurants, Veranstaltungen

→ 2G oder freiwillig 2G+

Wo Maskenpflicht/Sitzpflicht bei Konsumation nicht möglich
 (z.B. Discos, Hallenbäder, Bars, Intensiver Sport, Blasmusik)

→ 2G+

Draussen: Veranstaltungen mit mehr als 300 Personen

→ 3G

3G Geimpfte, Genesene und Getestete 2G Geimpfte und Genesene 2G+ In den letzten 4 Monaten Geimpfte/Genesene oder Geimpfte/Genesene mit negativem Test Sitzpflicht bei Konsumation

Treffen im Freundes- und Familienkreis

10 Maximal 10 Personen, wenn mindestens eine ungeimpfte und ungenesene Person dabei ist

30 Draussen maximal 30 Personen (2G)

50 Draussen maximal 50 Personen

Homeoffice-Pflicht
 Wenn nicht möglich: Maskenpflicht, falls mehr als eine Person im Raum

Maskenpflicht an der Sekundarstufe II

In mehreren Kantonen gelten strengere Regeln

Kontakte minimieren Regelmässig lüften Impfen lassen

Schweizerische Eidgenossenschaft Bundesrat Consiglio federale Consiglio federale Consiglio federale Consiglio federale
 Confédération suisse Confederaziun Svizra Confederaziun Svizra Confederaziun Svizra Confederaziun Svizra Confederaziun Svizra
 Swiss Confederation Federal Council Federal Council Federal Council Federal Council Federal Council