



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

Schutzkonzept Fitnessclub Sportcenter Leuggern AG unter COVID-19

Die Sportcenter Leuggern AG verfügt aktuell über ein weiteres Schutzkonzept für das Tennis und Badminton, das Bistro inkl. Gartensitzplatz bleibt vorerst geschlossen, sobald dieses öffnet, wird ein separates Schutzkonzept für diesen Bereich erstellt.

Version gültig ab 26. Juni 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 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)

Die Verordnungen sind unter dem folgenden Link einsehbar:

[AS 2021 213 - Verordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie \(Covid-19-Verordnung besondere Lage\) \(Lockerungen: sozialmedizinische Institutionen, Gastronomiebetriebe, Veranstaltungen, Innenbereiche von Einrichtungen in den Bereichen Kultur, Unterhaltung, Freizeit und Sport\) \(admin.ch\)](#)

Mit Beschluss vom 14. April 2021 hat der Bundesrat Änderungen an der Verordnung vorgenommen, die in diesem Schutzkonzept mitberücksichtigt wurden.

Mit Beschluss vom 26. Mai 2021 hat der Bundesrat Änderungen an der Verordnung vorgenommen, die in diesem Schutzkonzept mitberücksichtigt wurden.

Mit Beschluss vom 23. Juni 2021 hat der Bundesrat Änderungen an der Verordnung vorgenommen, die in diesem Schutzkonzept mitberücksichtigt wurden.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Inhalt

<i>Die beiden folgenden Verordnungen sind relevant für die Fitness- und Trainingscenter:</i>	1
<i>1. Verordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie (Covid-19-Verordnung besondere Lage):</i>	1
<i>2. Verordnung 3 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (Covid-19) (Covid-19-Verordnung 3):</i>	1
Inhaltsverzeichnis Seite	2
1. Ziel dieser Massnahmen	3
2. Zuordnung Wirtschaftsbereich	3
Ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining ist sehr wichtig ist für die Volksgesundheit	3
3. Schutzmassnahmen	4
4. Wie viele Personen dürfen anwesend sein	4
5. Verantwortlichkeiten	4
6. Rückfragen der kantonalen Kontrollorgane	4
7. Grundregeln	5
8. Distanz halten	5
Kundenkontakt mit unvermeidbarer Distanz unter 1,5 m	5
9. Händehygiene	5
10. Reinigung	6
Lüften	6
Oberflächen und Gegenstände	6
11. Maskentragpflicht	6
12. IHHT	6
13. Kontaktdaten	6
14. Gesundheitszustand	6
15. Information	7
Information der Kundschaft	7
Information der Mitarbeitenden	7
16. Management	7

1. Ziel dieser Massnahmen

Das Ziel der Massnahmen ist es, die Kunden vor einer Ansteckung durch das neue Coronavirus zu schützen. Es sind keine Übertragungen 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. Alle Vorschriften und Schutzmassnahmen in diesem Schutzkonzept erfolgen gestützt auf die Vorgaben der Verordnung Covid-19 sowie den zusätzlich erlassenen Einschränkungen des BAG

4. Wie viele Personen dürfen anwesend sein

Es gibt keine Kapazitätsbeschränkungen, sofern jeder Zeit der Abstand von 1,5 m eingehalten werden kann.

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

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. Zur Desinfektion werden die zur Verfügung gestellten Papiertücher verwendet.
6. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten nach Gebrauch
7. Händeschütteln vermeiden.
8. Maskentragepflicht für Mitarbeitende und Kunden (Ausnahmen Ziffer 8 und 11)
9. Erfassung der Kontaktdaten der Kunden
10. Information der Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen
11. 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 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 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 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

Maskenpflicht gelten in den Garderoben / Toilettenbereichen / Eingangsbereichen / Verkehrswegen. Bitte beachten Sie auch die anderen Schutzkonzepte, falls Sie sich im Bistro oder Tennis aufhalten.

12. IHHT

IHHT ist möglich, jeder Kunde hat seine eigene, persönliche Atemmaske sowie einen individuellen Viren/Bakterienfilter. Mitarbeitende und Kunden tragen immer eine Maske. 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. Management

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

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

Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus

23.06.2021

Ab 26. Juni gilt neu:



Discos und Tanzlokale
geöffnet



Wasserparks
geöffnet



Homeoffice empfohlen
statt Pflicht



Covid-Zertifikat

Obligatorisch: Discos, Tanzlokale
und Grossveranstaltungen

Freiwillig: kleinere Veranstaltungen,
Sport-, Kultur- und Freizeitbetriebe,
Restaurants



Veranstaltungen



Mit Zertifikat
Keine Einschränkung



Ohne Zertifikat, mit Sitzpflicht
Maximal 1000 Personen



Ohne Zertifikat, ohne Sitzpflicht
Draussen: maximal 500 Personen
Dinnen: maximal 250 Personen



Maskenpflicht



Draussen
aufgehoben



Am Arbeitsplatz gelockert
(Arbeitgeber entscheidet)



An Mittelschulen und
Berufsschulen gelockert
(Kantone entscheiden)



Restaurants

Draussen: keine Einschränkung
Dinnen: Kontaktdaten
einer Person pro Gruppe



Sport und Kultur

Draussen: keine Einschränkung
Dinnen: Kontaktdaten
Chorauftritte auch drinnen erlaubt

**Weiterhin
gilt:**



Maskenpflicht im Innern:
Restaurants, Detailhandel,
ÖV und Veranstaltungen
ohne Covid-Zertifikat



Private Treffen mit
maximal 30 Personen
(draussen: 50)



Empfehlung: Lassen
Sie sich impfen!