

Konzept «Covid-19-Schutzmassnahmen»

Empfehlungen für Personal Trainer

Ausgangslage

- Der Bundesrat hat per Notrecht Massnahmen verordnet.
- Es gilt die COVID-19-Verordnung vom 16.03.2020.
- Gruppen von mehr als fünf Personen sind verboten und werden durch die Polizei gebüsst.
- Der Mindestabstand von 2 Metern von Person zu Person muss eingehalten werden.
- Das BAG empfiehlt bestimmte [Hygienevorschriften](#).

Ziele des SPTV

- Unsere Regeln, Prozesse und Anweisungen entsprechen den behördlichen Anforderungen (es können Polizeikontrollen stattfinden).
- Die Message an die Öffentlichkeit ist klar: «Wir sind und bleiben solidarisch, wir halten uns strikt an die Vorgaben. Wir verhalten uns vorbildlich, denn dies dient der gesamten Fitnessbranche. Die Gesundheit und das Wohlergehen unserer Klientinnen und Klienten stehen im Vordergrund.»
- Für das Outdoor-Training, das Training zuhause bei der/dem Kundin/Kunden oder in den Räumlichkeiten der/des Personaltrainerin/Personaltrainers sollen klare, einfache und umsetzbare Regeln, Prozesse und Lösungen definiert werden.
- Für die Kundinnen und Kunden von Personaltrainerinnen und Personaltrainern sollen klare, einfache und umsetzbare Regeln, Prozesse und Lösungen definiert werden, die ihnen die Sicherheit geben, gesund und risikofrei trainieren zu können.
- Die Personaltrainerinnen und Personaltrainer können wieder ihren Beruf ausüben.

Verantwortlichkeit

Der Schweizer Personal Trainer Verband SPTV kann die Massnahmen nur empfehlen. Die Verantwortung für deren Umsetzung liegt bei den einzelnen Personaltrainerinnen und Personaltrainern.

Der Schweizer Personal Trainer Verband zählt auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller Personaltrainerinnen und Personaltrainer in der Schweiz – mit und ohne Verbandsmitgliedschaft!

Empfehlungen

Allgemeine Vorgaben

1. Sicherheits- und schutzbezogene Kundenselektion

- 1.1. Mit Kundinnen und Kunden gemäss Artikel 10b der COVID-19-Verordnung 2 darf kein Personal Training durchgeführt werden. Siehe [Anhang 6](#) der COVID-19-Verordnung.
- 1.2. Mit Kundinnen und Kunden, die Krankheitssymptome zeigen, darf kein Personal Training durchgeführt werden. Sie werden darauf hingewiesen, dass sie den Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation folgen sollen.
- 1.3. Zeigt eine Personaltrainerin oder ein Personaltrainer Krankheitssymptome, sind alle Termine abzusagen und den Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation zu folgen.

2. Vorgaben zur Vorbereitung des Personal Trainings

- 2.1. Die Termine werden im Voraus vereinbart. «Laufkundschaft» ist bis zum Widerruf dieses Schutzkonzepts untersagt. Auf diese Weise ist das «Contact Tracing» jederzeit gewährleistet.
- 2.2. Die/der Personaltrainerin/Personaltrainer kennt die Inhalte dieses Schutzkonzepts und kann bei Fragen Auskunft darüber geben. Bei Unklarheiten kann sie/er sich an den Vorstand des Schweizer Personal Trainer Verbands SPTV wenden.
- 2.3. Die/der Personaltrainerin/Personaltrainer nimmt seine Tätigkeit im 1:1-Training erst dann wieder auf, wenn sie/er die geforderten Massnahmen und Empfehlungen umsetzen kann.
- 2.4. Die/der Kundin/Kunde wird von den Massnahmen in diesem Schutzkonzept vor dem ersten Training informiert, um sich darauf vorbereiten und ggf. Rücksprache mit der/dem Personaltrainerin/Personaltrainerin halten zu können.

3. Vorgaben zur Trainingsdurchführung

- 3.1. Die Anreise an den Trainingsort erfolgt, wenn möglich, mit dem eigenen Fahrzeug (Auto, Motorrad, Fahrrad) oder zu Fuss. Die öffentlichen Verkehrsmittel sind zu vermeiden.
- 3.2. Die/der Personaltrainerin/Personaltrainer reinigt sich vor und nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife oder mit Handdesinfektionsmittel.
- 3.3. Ein Sicherheitsabstand zwischen Trainerin/Trainer und Kundin/Kunde von mindestens 2 Metern muss stets eingehalten werden.

- 3.4. Trainingsanweisungen und Coachinginputs dürfen nur verbal, ggf. mit optischer und akustischer Unterstützung erfolgen.
- 3.5. Während des Trainings dürfen zu keinem Zeitpunkt physische Kontakte mit der/dem Kundin/Kunden erfolgen.
- 3.6. Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.
- 3.7. Die ggf. verwendeten Trainingsutensilien müssen vor Aufnahme und nach Beendigung des Personal Trainings durch die/den Personaltrainerin/Personaltrainer desinfiziert werden.

Spezielle Sicherheitsvorgaben

4. Personal Training draussen (Outdoor-Training)

- 4.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 4.2. Der Trainingsort muss flexibel und ggf. ändernd so gewählt werden, dass sich keine Drittpersonen in unmittelbarer Nähe zur/zum Kundin/Kunden und deren/dessen Personaltrainerin/Personaltrainer befinden.
- 4.3. Die/der Personaltrainerin/Personaltrainer muss Desinfektionsmittel mitführen, um damit – der Trainingsumgebung angepasst – ggf. vorhandene Infektionsquellen, ihre/seine eigenen Hände sowie die Hände der/des Kundin/Kunden desinfizieren zu können.

5. Spezielle Regeln für Personal Training in Räumlichkeiten der/des Kundin/Kunden (Indoor-Training 1)

- 5.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 5.2. Es muss vor Aufnahme des Trainings sichergestellt werden, dass die Raumgrösse (ca. 25qm) stets die Einhaltung von 2 Metern Abstand zur/zum Trainierenden erlaubt.
- 5.3. Es muss vor Aufnahme des Trainings sichergestellt werden, dass die/der Trainierende und die/der Trainerin/Trainer während des ganzen Trainings im Trainingsraum allein bleiben und keine anderen Personen – beispielsweise weitere Familienmitglieder – den Raum betreten.
- 5.4. Die/der Trainerin/Trainer bespricht mit der/dem Kundin/Kunden vor dem Termin die nötigen Desinfektionsvoraussetzungen gemäss den Punkten 3.5 und 3.6. Sie/Er führt für den Fall, dass die/der Kundin/Kunde diese Voraussetzungen nicht selbst erfüllen kann oder will, Desinfektionsmittel mit, um damit ggf. und an die private Umgebung angepasst mögliche Infektionsquellen zu desinfizieren. Selbiges gilt für die eigenen Hände sowie die Hände der/des Kundin/Kunden.

6. Spezielle Regeln für das Personal Training in den Räumlichkeiten der/des Trainerin/Trainers (Indoor-Training 2)

- 6.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 6.2. Umkleidekabinen und Nasszellen bleiben geschlossen.
 - 6.2.1. Der/dem Kundin/Kunden ist mitzuteilen, dass sie/er bereits in Trainingskleidung erscheinen muss.
- 6.3. Toiletten sind im Notfall zugänglich, müssen aber regelmässig gereinigt werden.
- 6.4. Allfällige Bar- und/oder Restaurant-Betriebe bleiben geschlossen.
 - 6.4.1. Für den Verkauf von Esswaren und Getränken gelten die Vorgaben für «Imbiss-Betriebe, Take-Away, Lieferservice» (COVID-19-Verordnung 2 vom 13. März 2020; Stand 4. April 2020, Kapitel 3, Art 6, Absatz 2). Diese sind jederzeit einzuhalten.
- 6.5. Vor und nach dem Training sind Türgriffe, Toiletten, Sitzmöglichkeiten und vergleichbare Infektionsquellen zu desinfizieren.
- 6.6. Die/der Personaltrainerin/Personaltrainer hat die Kundentermine so zu legen, dass genügend Zeit für die Reinigung zwischen den Terminen vorhanden ist.
- 6.7. Die/der Kundin/Kunde wird informiert, dass sie/er maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn eintreffen darf.
- 6.8. Bei der Abfallentsorgung muss das Anfassen von Abfall vermieden werden. Ebenso sollen hierzu Handschuhe benutzt und nach Gebrauch unmittelbar entsorgt werden. Abfalleimer müssen regelmässig geleert und Müllsäcke dürfen nicht zusammengedrückt werden.
- 6.9. Der Trainingsraum muss regelmässig gelüftet werden (mind. 6x/Tag für 10 Minuten).
- 6.10. *Teilen sich mehrere Trainerinnen und/oder Trainer die Trainingsräume ist zusätzlich folgendes zu beachten:*
 - 6.10.1. *Pro 25-30qm kann max. eine/ein Trainerin/Trainer mit max. einer/einem Kundin/Kunden trainieren.*
 - 6.10.2. *Der Raum muss durch für jeden ersichtliche Kennzeichnungen in Wartebereiche und Trainingsbereiche eingeteilt werden. Wenn nötig sollen Wege am Boden zu den Bereichen mit Klebeband markiert werden.*
 - 6.10.3. *Im Wartebereich sollen ggf. Bodenmarkierungen von 2 Metern Abstand markiert oder Sitzmöglichkeiten mit 2 Metern Abstand aufgestellt werden.*
 - 6.10.4. *Die Trainerinnen und Trainer müssen die Kundentermine untereinander absprechen oder ein transparentes Online-Buchungssystem nutzen, um Überbuchungen zu vermeiden.*
 - 6.10.5. *Wenn immer möglich müssen jeweils unterschiedliche Trainingsstartzeiten von Trainerin zu Trainer bzw. von Kundin zu Kunde vereinbart werden.*
 - 6.10.6. *Je nach Eingangssystem müssen auch der Eingang und der Ausgang getrennt markiert werden, um den 2-Meter-Abstand einhalten zu können.*

Kommunikation

- Dieses Schutzkonzept für Personal Trainer wird dem BASPO und Swiss Olympic am Montag 27. April 2020 zur Vernehmlassung zugestellt.
- Nach Abschluss der Vernehmlassung ist folgende Verteilung dieses Dokuments vorgesehen:
 - o Alle Verbandsmitglieder des SPTV erhalten dieses Schutzkonzept per E-Mail zugesandt.
 - o Die Schutzmassnahmen werden als PDF-Download auf der Website des Schweizer Personal Trainer Verbandes www.sptv.ch für ALLE zur Verfügung gestellt.
 - o Alle Partnerverbände und Versicherungen erhalten dieses Schutzkonzept zur Information per E-Mail zugeschickt.
 - o Der Verband informiert über seine Social-Media-Kanäle über dieses Schutzkonzept.
 - o Interessierten Personaltrainerinnen und Personaltrainern, 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.