

**Schutzkonzept
zum Betrieb
von**



Mai 2020

Inhalt

2	Hinweise vor dem Besuch des Centers
2.1	Zutritt zum Center
2.2	Maximale Anzahl Trainierender
2.3	Buchungssystem Termine
2.4	Vermeidung von Personenansammlungen
2.5	Auszuschliessende Personen
2.6	Bestätigung
3	Besonders gefährdete Personen
3	Auf der Studionutzfläche in den Räumlichkeiten des Centers
3.1	Allgemein
3.2	Empfang
4	Umkleideräumlichkeiten / Duschen
4.1	Umkleideräumlichkeiten
4.2	Duschen
5	Trainingspezifische Massnahmen
5.1	Grundsätzliches
5.2	Gerätegestütztes Krafttraining
5.3	Gerätegestütztes Herz-Kreislauftraining
5.4	Trainingsregeln
5.5	Trainingsberatung / praktische Trainingsanweisungen
6	Reinigung / Hygiene
6.1	Allgemein
6.2	Desinfektionsmittel / Hygiene der Hände
6.3	Toiletten
6.4	Notfall
6.5	Unnötige Gegenstände / Utensilien
7	Mitarbeitende
7.1	Unterweisung / Instruktion
7.2	Erkennbarkeit / Ausrüstung und Verhalten
8	Die Regeln

Schutzkonzept Fitness- und Trainingscenter

1 Hinweise vor dem Besuch des Centers

Die Kunden müssen darauf aufmerksam gemacht werden, dass auch die «Trainingswelt» durch die Coronapandemie eine andere ist als vorher, insbesondere muss erwähnt werden, dass der Kunde wenn möglich «trainingsbereit» (bezüglich Kleidung) ins Center kommen sollte, damit die Umkleideräumlichkeiten und Garderoben nicht überbelastet werden, was die Einhaltung des 2m-Abstandes verunmöglichen könnte.

2 Zutritt zum Center

2.1 Maximale Anzahl Trainierender

- 1) Die Anzahl der Personen, die gleichzeitig im Center anwesend sein dürfen, ist limitiert.
- 2) Die Maximalzahl entspricht dem kleineren der beiden untenstehenden, ab .5 aufgerundeten Werte

a) 80% der benutzbaren* Trainingsstationen

*eine Trainingsstation ist benutzbar, wenn der Abstand zwischen dem Trainierenden auf der betreffenden Trainingsstation $\geq 2\text{m}$ zu allen Trainierenden auf allen benachbarten Trainingsstationen ist.
oder

b) 1 Person pro 20m² Studionutzfläche* (Empfehlung vom BAG 12m²).

*Als Studionutzfläche zählen als Verkehrs- und Trainingsflächen, auf denen sich Kunden bewegen können.

2.2 Buchungssystem Termine

- 1) Durch das Buchungssystem und darin voreingestellte Limitierungen, wann und wie viele Termine gebucht werden können, sorgt der Betreiber dafür, dass die Kunden gestaffelt im Studio ankommen und so Personenansammlungen auf ein Minimum reduziert werden.
- 2) Die Angestellten des Betriebs sorgen dafür, dass die Kunden nicht länger als notwendig im Studio verweilen.

2.3 Vermeidung von Personenansammlungen

Zur Sicherstellung, dass es trotz des Buchungssystems vor dem Eingang zum Trainingsbereich zu keinen Personenansammlungen kommt, werden Bodenmarkierungen mit 2m-Abstand angebracht.

2.4 Auszuschliessende Personen

Personen müssen gemäss COVID-19-Verordnung 2 vom Training ausgeschlossen werden, wenn sie sich krank fühlen oder COVID-19-Symptome aufweisen.

2.5 Bestätigung

JAY PERSONAL TRAINING trifft Massnahmen, damit Personen gemäss 2.4 ausgeschlossen werden, indem die Trainierenden bestätigen müssen, dass 2.4 auf sie nicht zutrifft.

2.6 Besonders gefährdete Personen

1) Besonders gefährdete Personen müssen auf die jeweils aktuellen Weisungen der COVID-19-Verordnung 2 in Art. 10b₁ hingewiesen werden.

3 Auf der Studionutzfläche in den Räumlichkeiten des Centers

3.1 Allgemein

1) Es muss sichergestellt und klar kommuniziert werden, dass auch innerhalb des Centers die Hygiene und Verhaltensregeln des BAG einzuhalten sind.

2) Das Personal des Centers ist dafür verantwortlich, dass sich die Kunden an diese Vorschriften halten.

3.2 Empfang

1) Auch am Empfang / an der Rezeption sind die Verhaltensregeln gemäss 3.1 einzuhalten.

2) Verkauf kann am Empfang / an der Rezeption unter Einhaltung der BAG-Verhaltensregeln stattfinden.

4 Umkleideräumlichkeiten / Duschen

4.1 Umkleideräumlichkeiten

Umkleideräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung sowie der Abstandsregeln zum Wechseln des Schuhwerks, dem Ablegen zusätzlicher Bekleidungsstücke und zum sicheren deponieren von Wertsachen (abschliessbare Kästchen) benutzt werden.

4.2 Duschen

Die Duschen dürfen unter Wahrung eines Abstandes* von zwei Metern zwischen den Personen benützt werden, jedoch müssen sie von den Mitarbeitern gebeten werden, wann immer möglich, zu Hause zu duschen.

5 Trainingsspezifische Massnahmen

5.1 Grundsätzliches

1) Die maximale Trainingsdauer beträgt 60 Minuten, damit der Durchlauf und die maximale Anzahl der gleichzeitig im Center anwesenden Personen kontrollierbar bleiben.

5.2 Gerätegestütztes Krafttraining

1) Die benutzbaren stationären Trainingsstationen müssen so platziert sein, dass beim gleichzeitigen Training auf allen benutzbaren stationären Trainingsstationen der Abstand zwischen den Köpfen der Trainierenden stets mindestens zwei Meter beträgt.

2) Bei freien Gewichten (Lang- und Kurzhanteln / Kettlebells und vergleichbare Geräte) müssen Nutzungsräume markiert werden, innerhalb welchen jeweils eine Person unter Einhaltung des 2m-Abstandes trainieren kann.

5.3 Gerätegestütztes Herz-Kreislauftraining

Bei der Positionierung bzw. der Beurteilung der Benutzbarkeit von Herz-Kreislauftrainingsgeräten muss auf Grund der signifikant höheren Atemvolumina* als beim Krafttraining auch die Atemrichtung und nicht nur die 2m-Abstandsregel bezüglich der Position des Kopfes berücksichtigt werden.

5.4 Trainingsregeln

- 1) Jede/r Trainierende benutzt zur Abdeckung der Trainingsgeräte ein sauberes Bade- oder Handtuch mit und legt dieses beim Training an stationären Trainingsgeräten über die Sitz- oder Anlehnfläche.
- 2) Jede/r Trainierende hält die gegebenenfalls centerspezifisch festgelegte maximale Trainingszeit von 60 Minuten, d.h. Verweildauer im Trainingsbereich ein.
- 3) Jede/r Trainierende desinfiziert viruzid wirksam vor dem Betreten und dem Verlassen des Trainingsbereichs seine Hände.
- 4) Jede/r Trainierende bemüht sich, während des Trainings nicht ins Gesicht zu fassen. Ist dies wegen Jucken oder anderen Unannehmlichkeiten unumgänglich, so desinfiziert der Trainierende vorgehend wenn immer möglich seine Hände viruzid wirksam.

5.5 Trainingsberatung / praktische Trainingsanweisungen

- 1) Bei Trainingsberatung und praktische Trainingsanweisungen sind unter Einhaltung der BAG-Verhaltensregeln möglich.
- 2) Sowohl der beratende/anzuweisende Kunde als auch der beratende/anweisende Mitarbeitende des Centers desinfizieren ihre Hände vor und nach der Beratung/Anweisung viruzid wirksam.
- 3) Da sich bei praktischen Trainingsanweisungen insbesondere bei der Einweisung von Trainingsanfängern die 2m-Abstandsregel nicht grundsätzlich und durchgehend einhalten lässt, gelten folgende Massnahmen:
 - a) Zum Schutze des Kunden und des Mitarbeitenden trägt letzterer während den praktischen Trainingsanweisungen eine Maske – wenn möglich FFP2;
 - b) Dem anzuweisenden Kunden wird eine Schutzmaske angeboten, aber er muss diese gegen seinen Willen nicht tragen.

6 Reinigung/Hygiene

6.1 Allgemein

- 1) Die stationären Trainingsgeräte werden an allen Stellen, an welchen sie trainingsbedingt berührt werden müssen, mindestens einmal täglich, entweder nach Betriebsende oder vor Betriebsbeginn viruzid wirksam desinfiziert.
- 2) Das Personal reinigt regelmässig während des laufenden Betriebes oft betätigte Tür-, Hantel- und Gerätegriffe sowie Gewichtsplatten und andere Trainingsutensilien.

6.2 Desinfektionsmittel / Hygiene der Hände

- 1) Den Kunden und Mitarbeitenden stehen sowohl am Eingang des Centers als auch auf der Trainingsfläche viruzid wirksame Mittel zur Desinfektion der Hände und auch zur Desinfektion jener Stellen auf den Geräten, die beim Training berührt werden (müssen).
- 2) In den Sanitärbereichen und Umkleideräumlichkeiten steht den Kunden Flüssigseife zur Verfügung.
- 3) Zur Entsorgung der gegebenenfalls benutzten Einweg-Handtücher stehen sowohl beim Eingang, auf der Trainingsfläche wie auch in den Sanitärbereichen Eimer zur Verfügung, die vom Personal geleert werden müssen, bevor sie randvoll sind.

6.3 Toiletten

- 1) Der Betreiber sorgt für die Zugänglichkeit mindestens einer Toilette.
- 2) Die Toiletten müssen geschlechtsspezifisch gekennzeichnet sein.
- 3) Der Zugang zu der Toilette oder den Toiletten sowie deren Benutzung muss so geregelt werden, dass die 2m-Abstand-Regel stets eingehalten bleibt.

6.4 Notfall

Um auch in Notfällen COVID-19-konform reagieren zu können sind für die Erst-Helfer beim Notfallkoffer 3 FFP2-Schutzmasken vorhanden.

6.5 Unnötige Gegenstände / Utensilien

Nicht für das Training benötigtes Kleinmaterial*, das berührt, angefasst und/oder bewegt und/oder mitgetragen werden kann, ist zu entfernen.

*Bei solchem Kleinmaterial handelt es sich zum Beispiel um Zeitungen und Magazine. Persönliche Gegenstände wie Trinkflaschen dürfen mitgenommen werden.

7 Mitarbeitende

7.1 Unterweisung / Instruktion

Der Betreiber stellt sicher, dass

- 1) die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort über die relevanten Inhalte dieses Schutz-konzeptes in Kenntnis gesetzt werden;
- 2) für die in Zusammenhang mit dem Betrieb während COVID-19 zusätzlich nötigen Vorkehrungen und Aufgaben schriftliche Handlungsanweisungen vorhanden sind;
- 3) die unter Punkt 2) aufgeführten, zusätzlich nötigen Vorkehrungen und Aufgaben vor der Wiedereröffnung im Center besprochen und geübt wurden.

8 Die Regeln

In **Krafttrainingsbereichen** sind folgende Regeln einzuhalten:

- 1) Der 2m-Abstand muss beim Ausführen der Trainingsübungen gewährleistet sein.
- 2) Auch beim Einstieg/Zugang zu den stationären Trainingsgeräten muss der 2m-Abstand gewährleistet sein. Ist dies wegen der Nähe eines auf einem benachbarten Gerät Trainierenden nicht möglich, muss mit dem Einstieg gewartet werden, bis das benachbarte Gerät während des Zugangs unbenutzt ist.
- 3) Bei der Einstellung des individuellen Widerstandes muss der 2m-Abstand ebenfalls gewahrt werden. Ist dies wegen der Nähe eines auf einem benachbarten Gerät Trainierenden nicht möglich, muss mit der individuellen Einstellung des Widerstandes gewartet werden, bis das benachbarte Gerät während des Zugangs unbenutzt ist.

Im **Workoutbereich mit freien Gewichten und stationären plateloded Geräten** gilt zusätzlich folgendes:

Bereiche mit freien Gewichten und verschiebbaren Bänken müssen in Sektoren unterteilt werden, in welchen sich jeweils nur eine Person aufhalten darf und ausserdem der 2m-Abstand gewährleistet bleibt. Die Sektoren müssen am Boden markiert werden.

Dieses Dokument wurde allen Mitarbeitern übermittelt und erläutert.