

Corona-Schutzkonzept für 1:1-Training und Kleingruppentraining

Ausgangslage

Der Bundesrat lockert auch im Sport die Massnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus.

Ab 11. Mai 2020 sind - unter Voraussetzung wie Schutzkonzepte und Hygienevorschriften - wieder Trainings möglich. Dies gilt im Breitensport sowie auch im Leistungssport. Dies hat der Bundesrat in seiner Sitzung vom 29. April 2020 beschlossen.

Die Lockerungsschritte unterstehen klaren Vorgaben. Im Breitensport können Trainings in sämtlichen Sportarten und weiteren Aktivitäten wieder aufgenommen werden. Dabei gelten folgende Einschränkungen: Die Sportaktivität darf nur in Kleingruppen mit maximal 5 Personen, ohne Körperkontakt und unter Einhaltung der Hygiene- und Distanzregeln erfolgen. Es gilt die Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19, Stand 29.4.2020)

Sportartspezifische Voraussetzungen

- o Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter ist eine Einzelsportart, welche alleine oder in Gruppen ausgeführt wird. Die Inhalte des Bewegungstrainings erlauben es, die verlangten Regeln zur Bekämpfung des Coronavirus jederzeit einzuhalten.
- o Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter ist eine Sportart mit sehr geringem Unfallrisiko. Deshalb braucht es zur Prävention von Unfällen keine spezifischen Vorkehrungen.
- o Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter richtet sich an Personen jeden Alters. Das Training richtet sich gleichermaßen an gesunde Personen, wie auch an Personen, welche an leichteren Vorerkrankungen leiden (insbesondere aus dem Bereich der nicht übertragbaren Krankheiten). Deshalb enthält dieses Schutzkonzept, wo notwendig, spezifische Massnahmen für Kursteilnehmende und KundInnen, welche einer Risikogruppe angehören.

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
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/massnahmen-des-bundes.html#1310036670>
- 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. Bei einer Infizierung mit dem Coronavirus muss die Kundin/der Kunde die/den PersonaltrainerIn umgehend informieren.
- 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 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 Verbandes SPTV wenden.
- 2.3. Die/der PersonaltrainerIn 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 wird von den Massnahmen in diesem Schutzkonzept vor dem ersten Training informiert, um sich darauf vorbereiten und ggf. Rücksprache mit der/dem 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 reinigt sich vor und nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife oder mit Handdesinfektionsmittel.
- 3.3. Ein Sicherheitsabstand zwischen TrainerIn und Kundin/Kunde von 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 gilt für die/den PersonaltrainerIn eine Maskenpflicht wenn punktuell (bei Unterstützung) der Sicherheitsabstand von 2 Metern nicht eingehalten werden kann.
- 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 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 befinden.
- 4.3. Die/der PersonaltrainerIn 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 den 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 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. 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. Türen sollen wo möglich offen gelassen werden, um Berührungen zu minimieren.
- 6.4.1. Vor und nach dem Training sind Türgriffe, Toiletten, Sitzmöglichkeiten und vergleichbare Infektionsquellen zu desinfizieren.
- 6.5. Die/der Personaltrainerin/Personaltrainer hat die Kundentermine so zu legen, dass genügend Zeit für die Reinigung zwischen den Terminen vorhanden ist.
- 6.6. Die/der Kunde wird informiert, dass sie/er maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn eintreffen darf.
- 6.7. Bei der Abfallentsorgung muss das Anfassen von Abfall vermieden werden. Ebenso sollen hierzu Handschuhe benutzt und nach Gebrauch unmittelbar entsorgt werden. Abfalleimer müssen mittels Deckel oder Türe abgedeckt werden.
- 6.8. Der Trainingsraum muss regelmässig gelüftet werden (mind. 6x/Tag für 10 Minuten).

Kommunikation

- 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 Interessierte Personaltrainerinnen und Personaltrainern, die sich im Verlauf der Coronakrise beim SPTV gemeldet haben und sie auf die spezielle Corona-Verteilerliste haben setzen lassen, erhalten dieses Schutzkonzept ebenfalls per E-Mail zugestellt.

Die Information der Kursteilnehmenden bzw. der Kundschaft ist Sache der Bewegungscenter und Kursleitenden bzw. Trainer/innen. Sie hat zwingend vor der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs zu erfolgen.

Quelle: sptv.ch (Schweizer Personal Trainer Verband)

bag.admin.ch

bgb-schweiz.ch (Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz)

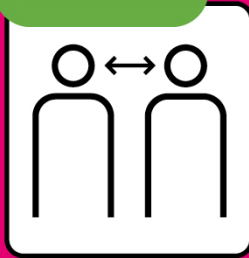
Neues Coronavirus

Aktualisiert am 29.4.2020

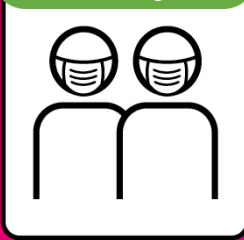
SO SCHÜTZEN WIR UNS.



Abstand halten.



Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.



Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.



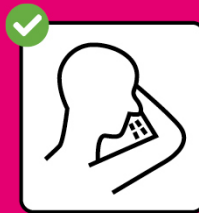
WEITERHIN WICHTIG:



Gründlich Hände waschen.



Hände schütteln vermeiden.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.



Bei Symptomen zuhause bleiben.



Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

www.bag-coronavirus.ch



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



Scan for translation