



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

# Schutzkonzept für die Fitnessbranche unter COVID-19

Version vom 21. April 2021

**Dieses Rahmen-Schutzkonzept des SFGV wurde plausibilisiert vom Bundesamt für Gesundheit.**

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

---

**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.

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
1. ZIEL DIESER MASSNAHMEN .....	3
2. ZUORDNUNG WIRTSCHAFTSBEREICH.....	3
3. SCHUTZMASSNAHMEN .....	4
4. WIE VIELE PERSONEN DÜRFEN ANWESEND SEIN .....	4
5. VERANTWORTLICHKEITEN .....	4
6. RÜCKFRAGEN DER KANTONALEN KONTROLLORGANE .....	5
7. GRUNDREGELN .....	5
8. DISTANZ HALTEN .....	5
<b>RAUMTEILUNG.....</b>	<b>6</b>
<b>KUNDENKONTAKT MIT UNVERMEIDBARER DISTANZ UNTER 1,5 M .....</b>	<b>6</b>
9. HÄNDEHYGIENE .....	6
10. REINIGUNG.....	6
<b>LÜFTEN .....</b>	<b>7</b>
<b>OBERFLÄCHEN UND GEGENSTÄNDE .....</b>	<b>7</b>
11. MASKENTRAGPFLICHT .....	7
12. VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS TRAINING IN INNENRÄUMEN OHNE MASKE .....	7
13. KONTAKTDATEN .....	8
14. BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN.....	8
15. GESUNDHEITZUSTAND.....	8
16. INFORMATION.....	8
<b>INFORMATION DER KUNDSCHAFT .....</b>	<b>9</b>
<b>INFORMATION DER MITARBEITENDEN.....</b>	<b>9</b>
17. MANAGEMENT .....	9

## 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 Distanzhalten, 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

### Training an Geräten mit Masken

Das Trainieren an Geräten gilt als Einzeltraining und fällt nicht unter die Tätigkeit in einer Gruppe, weshalb auch mehr als 15 Personen anwesend sein dürfen. Alle Anwesenden müssen grundsätzlich eine Maske tragen und 1,5 m Abstand einhalten. Es gilt die Kapazitätsbegrenzung von mindestens 10 m<sup>2</sup> pro Person.

### Training ohne Maske

Es dürfen sich maximal 15 Personen ohne Maske in einem Raum aufhalten, weitere stricte Bestimmungen siehe Ziffer 12 in diesem Schutzkonzept.

### Gruppen-Fitness-Räume mit Masken

Für Gruppen-Fitness-Räume gilt eine Beschränkung auf max. 15 Personen (pro Raum) und pro Person müssen 10 m<sup>2</sup> zur Verfügung stehen und der Mindestabstand von 1.5m muss jederzeit eingehalten werden.

### Gruppen-Fitness Räume ohne Masken

Es dürfen sich maximal 15 Personen ohne Maske in einem Raum aufhalten, weitere stricte Bestimmungen siehe Ziffer 12 in diesem Schutzkonzept.

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. Dieses Schutzkonzept wurde vom BAG am 21. April 2021 plausibilisiert.

## 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](mailto: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 mindestens 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. Einweg-Taschentücher verwenden und nach Gebrauch in geschlossenen Abfallcontainern entsorgen.
6. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten nach Gebrauch
7. Händeschütteln vermeiden.
8. Maskentragepflicht für Mitarbeitende und Kunden (Ausnahmen Ziffer 12).
9. Erfassung der Kontaktdaten der Kunden
10. Angemessener Schutz von besonders gefährdeten Personen
11. Information der Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen
12. Umsetzung der Vorgaben im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen

## 8. Distanz halten/Kontakte

Mitarbeitende und Kunden halten mindestens 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.
- In den Duschen gilt die Einhaltung des Mindestabstands, die maximale Anzahl Personen (10m<sup>2</sup>/Person) ist anzugeben.
- Wir empfehlen, sich zu Hause umzuziehen und zu duschen.

## Raumteilung

Beispiele für Massnahmen:

- Einhaltung einer Distanz von 1,5 m oder Aufstellen von Paravents oder Trennscheiben zwischen den Geräten. Die Trennvorrichtungen müssen über Kopfhöhe und auf der ganzen Länge des Gerätes angebracht werden.

## 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. Zum Beispiel bei den Gruppen-Fitness-Kursen.
- Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen während der Arbeit Schutzmasken tragen, damit keine Ansteckungsgefahr besteht. Sollte nun ein Kunde positiv getestet werden, müssen die MitarbeiterInnen in der Regel nicht in Quarantäne, wenn sie sich mit Maske schützen.

### Die Weisung des BAG dazu lautet:

Sie hatten engen Kontakt mit einer am neuen Coronavirus erkrankten Person, deren Erkrankung in einem Labor bestätigt wurde. War diese Person während des Kontakts ansteckend, müssen Sie sich für 10 Tage zu Hause in Quarantäne begeben. Die zuständige kantonale Stelle wird sich bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen und Anweisungen geben.

## 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 sorgen (z.B. je Stunde für ca. 10 Minuten lüften)
- Frischluftzufuhr maximieren

## Oberflächen und Gegenstände

Massnahmen:

- Oberflächen Geräte regelmässig mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel reinigen

## 11. Maskentragpflicht

Seit 28. Oktober 2020 gilt in allen Räumen und Verkehrswegen eine Maskentragpflicht.

In den Trainingsräumen an den Geräten ist eine Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske mit den dort ausgeübten Tätigkeiten nicht immer zu vereinbaren. Ein Training ohne Maske kann erfolgen, wenn die Vorgaben gemäss Ziffer 12 einhalten werden.

## 12. Voraussetzungen für das Training in Innenräumen ohne Maske

Unter Einhaltung der empfohlenen Schutzmassnahmen gemäss diesem vorliegenden Schutzkonzept ist das Training nicht gefährlich. Damit die nachfolgenden Vorschriften für das Training ohne Maske eingehalten werden können, muss immer eine Mitarbeiterin oder Mitarbeiter im Trainingsraum anwesend sein, der die nachstehenden Vorschriften kontrolliert.

- **In einem Raum wo ohne Maske trainiert wird dürfen sich maximal 15 Personen aufhalten.**
- **Im Umkreis von 25m<sup>2</sup> darf sich rings um die Person keine Person aufhalten, dies bedeutet ein Abstand von Person zu Person von mindestens 5m.**
- **Ein Trainingsraum kann mit temporären Massnahmen in mehrere Räume aufgeteilt werden (zum Beispiel mit Plexiglas-Abtrennungen, Plastik usw.).**

### Trainingsräume mit Kraft- und Ausdauergeräte

- In diesen Räumlichkeiten müssen pro trainierende Person 25 m<sup>2</sup> Fläche zur ausschliesslichen Nutzung zur Verfügung stehen. Eine Mitarbeiterin oder Mitarbeiter kontrolliert laufend, dass diese Vorgaben für den Trainingsraum eingehalten werden.
- Wenn wirksame Abschränken (Höhe über Körperhöhe) zur Verfügung stehen, gelten reduzierte Kapazitätsbeschränkungen von 15m<sup>2</sup> pro anwesende Person und Raum. Mit wirksamen Abschränkungen sind Plexiglas oder Glasscheiben auf der Längsseite der Geräte gemeint, deren Höhe über Körperhöhe sein muss.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen.

## **Trainingsräume für Gruppen-Fitness-Kurse**

**Kurse mit keiner erheblichen körperlichen Anstrengung** (Gesundheits-Kurse, Yoga, Pilates, Rückenstunden usw)

- Pro Raum müssen pro trainierende Person 15 m<sup>2</sup> Fläche zur ausschliesslichen Nutzung zur Verfügung stehen. Die trainierende Person darf während des Kurses diese Fläche nicht verlassen.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen.
- Die max. Personenzahl ist auf 15 Personen zu beschränken.

## **Kurse mit einer erheblichen körperlichen Anstrengung**

- Pro Raum müssen pro trainierende Person 25 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen. Diese Fläche muss ausschliesslich dieser Person zur Verfügung stehen.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen.
- Die max. Personenzahl ist auf 15 Personen auf den gesamten Raum zu beschränken.

Diese Bestimmungen sind angepasst an Anhang 1, Ziffer 3.1quater, a bis e der Verordnung mit den Änderungen vom 14. April 2021.

## **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. Besonders gefährdete Personen**

Besonders gefährdete Personen halten sich an die Schutzmassnahmen des BAG, indem sie 1,5 m Abstand halten und sich regelmässig die Hände waschen. Hände weg vom Gesicht; Mund, Nase oder Augen nicht berühren und Maske tragen.

## **15. Gesundheitszustand**

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

**Wir empfehlen, vor dem Training zu testen, z.B. mit den 5 pro Monat von Apotheke gratis zur Verfügung gestellten Testsets.**

## **16. 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.

## 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

## Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus

14.04.2021

### Ab 19. April gilt neu:



#### Wieder geöffnet:



Restaurants und  
Bars draussen



Freizeit- und Kulturbetriebe  
(auch drinnen)



Sportanlagen  
(auch drinnen)



#### Veranstaltungen wieder möglich

15

Generell maximal  
15 Personen



Mit Publikum drinnen: Maximal  
50 Personen resp. 1/3 der Kapazität



Mit Publikum draussen: Maximal  
100 Personen resp. 1/3 der Kapazität



#### Präsenzunterricht an Hochschulen wieder möglich

Maximal 50 Personen.  
Gilt für Hochschulen und  
Erwachsenenbildung.



#### Wettkämpfe im Amateursport mit maximal 15 Personen

Gilt nur für Sportarten  
ohne Körperkontakt.

### Weiterhin gilt:



Private Treffen drinnen mit  
maximal 10 Personen



Homeoffice-Pflicht



Regeln für Sport und Kultur (mit  
Ausnahmen für unter 20-Jährige)



Geschlossen: Restaurants und Bars  
(drinnen), Discos, Tanzlokale,  
Wellness-/Freizeitbäder (drinnen)



Ausgedehnte  
Maskenpflicht



Empfehlung: Lassen  
Sie sich testen!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council

Basismassnahmen  
bleiben wichtig!

