

## Konzept «Covid-19-Schutzmassnahmen» Empfehlungen für Personaltrainer\*innen

### Ausgangslage

Aufgrund des starken Anstiegs der Infektionen mit dem Coronavirus hat der Bundesrat der «Verordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie» die Maskentragpflicht per 29. Oktober 2020 verschärft. Sportliche Aktivitäten sind in Innenräumen mit bis zu 15 Personen (inkl. Trainer) erlaubt, wenn genügend Abstand eingehalten und eine Maske getragen wird. Nicht erlaubt sind hingegen Kontaktsportarten (z.B. Fussball, Hockey, Basketball, Kampfsportarten, Tanzsport).

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für das sichere Training im Personaltraining mit Kund\*innen draussen, bei den Kund\*innen zuhause und im eigenen PT-Studio. Die [Hygienevorschriften](#) und der Abstand von 1.50 m müssen weiterhin eingehalten werden.

### Ziele des SPTV

- Unsere Regeln, Prozesse und Anweisungen entsprechen den behördlichen Vorgaben.
- Die Nachricht an die Öffentlichkeit ist klar: «Wir sind und bleiben solidarisch. Wir halten uns an die Vorgaben. Wir verhalten uns vorbildlich, denn dies dient der gesamten Fitnessbranche. Die Gesundheit unserer Klient\*innen steht an erster Stelle.»
- Für das Outdoor-Training, das Training zuhause bei den Kund\*innen und das Training in den geschlossenen Räumen der Personaltrainer\*innen sollen klare und umsetzbare Regeln, Prozesse und Lösungen definiert werden.
- Für Kund\*innen von Personaltrainer\*innen sollen klare und umsetzbare Regeln, Prozesse und Lösungen definiert werden, die das sichere, gesunde und risikofreie Training ermöglichen.

### Verantwortlichkeit

Der Schweizer Personal Trainer Verband SPTV kann die Massnahmen nur empfehlen. Die Verantwortung für deren Umsetzung liegt bei den einzelnen Personaltrainer\*innen. Weder Bund noch Kantone validieren oder genehmigen Schutzkonzepte. Die Einhaltung der Schutzkonzepte wird von den Kantonen überwacht. Bei Fragen zu diesem Schutzkonzept bzw. zu den darin vorhandenen Rahmenvorgaben können die Kontrollorgane an die Geschäftsleitung (Präsidium und Geschäftsführung) des SPTV verwiesen werden.

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

## Empfehlungen

---

### Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

#### 1. Sicherheits- und schutzbezogene Massnahmen

- 1.1. Training mit [besonders gefährdeten Personen](#) ist unter Einhaltung der vom Bund vorgegebenen [Schutzmassnahmen](#) möglich.
- 1.2. Mit Kund\*innen, die Krankheitssymptome zeigen, darf kein Personaltraining durchgeführt werden. Sie werden darauf hingewiesen, dass sie den Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation folgen sollen.
- 1.3. Zeigt ein\*e Personaltrainer\*in Krankheitssymptome, sind alle Termine abzusagen und den Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation zu folgen.

#### 2. Vorgaben zur Vorbereitung des Personaltrainings

- 2.1. Das «Contact Tracing» muss jederzeit gewährleistet sein.
- 2.2. Die Inhalte dieses Schutzkonzeptes sind dem/der Personaltrainer\*in bekannt und er/sie kann bei Fragen Auskunft darüber geben. Bei Fragen wendet er/sie sich an die Geschäftsleitung des SPTV.
- 2.3. Der/die Kund\*in wird über die Massnahmen des Schutzkonzeptes informiert, um sich darauf vorbereiten zu können.

#### 3. Allgemeine Vorgaben zur Trainingsdurchführung

- 3.1. Der/die Personaltrainer\*in reinigt sich vor und nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife oder mit Handdesinfektionsmittel.
- 3.2. Ein Sicherheitsabstand zwischen Trainer\*in und Kund\*in von mindestens 1.5 m muss stets eingehalten werden.
- 3.3. Trainingsanweisungen und Coachinginputs dürfen nur verbal, ggf. mit optischer und akustischer Unterstützung erfolgen.
- 3.4. Während des Trainings dürfen keine physischen Kontakte mit Kund\*innen erfolgen.
- 3.5. Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.
- 3.6. Die verwendeten Trainingsutensilien müssen nach Beendigung des Personaltrainings durch den/die Personaltrainer\*in desinfiziert werden.

---

## Spezielle Sicherheitsvorgaben

### 4. Personaltraining draussen (Outdoor-Training)

- 4.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 4.2. Wird im Freien der Abstand von 1.5 m eingehalten, besteht keine Maskenpflicht.
- 4.3. Es steht dem/der Personaltrainer\*in sowie dem/der Kund\*in frei, das gesamte Training über eine Schutzmaske<sup>1</sup> zu tragen.
- 4.4. Der Trainingsort muss flexibel gewählt werden, damit sich keine Drittpersonen in unmittelbarer Nähe zu Kund\*in und Personaltrainer\*in befinden. So werden mögliche, nicht-rückverfolgbare Ansteckungen verhindert. Und es wird dem Verbot von spontanen, öffentlichen Menschenansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum Rechnung getragen. (*Art. 3c Verbot von Menschenansammlungen im öffentlichen Raum, Covid-19 Verordnung*).
- 4.5. Der/die Personaltrainer\*in muss Desinfektionsmittel mitführen, um damit, der Trainingsumgebung angepasst, vorhandene Infektionsquellen, die eigenen Hände sowie die Hände des/der Kund\*in desinfizieren zu können.

### 5. Personaltraining bei den Kund\*innen zuhause (Indoor-Training 1)

- 5.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 5.2. Grundsätzlich besteht eine Maskentragepflicht<sup>1</sup>.
- 5.3. Es muss sichergestellt werden, dass die Raumgrösse<sup>2</sup> stets die Einhaltung von 1.5 m Abstand zu den Trainierenden erlaubt.
- 5.4. Der/die Trainer\*in bespricht mit dem/der Kund\*in vor dem Termin die nötigen Desinfektionsvoraussetzungen gemäss den Punkten 3.5 und 3.6. Er/Sie führt für den Fall, dass der/die Kund\*in diese Voraussetzungen nicht selbst erfüllen kann/will, Desinfektionsmittel mit, um mögliche Infektionsquellen zu desinfizieren. Selbiges gilt für die eigenen Hände sowie die Hände des/der Kund\*in.

### 6. Personaltraining in den Räumlichkeiten des/der Trainer\*in (Indoor-Training 2)

- 6.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 6.2. Grundsätzlich gilt es den Abstand von 1.5 m einzuhalten, sowie eine Maskentragepflicht<sup>1</sup> in allen Bereichen, auch auf der Trainingsfläche<sup>2</sup>.
- 6.3. Wenn möglich sollte der/die Kund\*in bereits in Trainingskleidung erscheinen.
- 6.4. In Umkleidekabinen, Duschen und Toiletten sollte ein Abstand von 1.5 m gewährleistet sein. Bei Grossraumduschen oder Pissloirs muss ggf. jede zweite Dusche bzw. jedes zweite Pissloir abgesperrt werden. Die Duschen, Garderoben und Toiletten sind auch während des laufenden Betriebs regelmässig zu reinigen.
- 6.5. Bar- und Restaurantbetriebe müssen sich an die aktuellen Vorgaben für das [Gastgewerbe](#) halten.
- 6.6. Der/die Personaltrainer\*in hat die Kundentermine so zu legen, dass genügend Zeit für die Reinigung der Trainingsutensilien zwischen den Terminen vorhanden ist.

- 6.7. Bei der Abfallentsorgung muss das Anfassen von Abfall vermieden werden. Hierzu müssen Handschuhe benutzt und nach Gebrauch entsorgt werden. Abfalleimer müssen mittels Deckel oder Türe abgedeckt werden. Sie müssen regelmässig geleert und Müllsäcke dürfen nicht zusammengedrückt werden.
- 6.8. Der Trainingsraum muss regelmässig gelüftet werden (mind. 6x/Tag für 10 Minuten).

<sup>1</sup> Ausgenommen von der Maskentragepflicht sind Kinder vor ihrem 12. Geburtstag und Personen, die nachweisen können, dass sie aus besonderen Gründen, insbesondere medizinischen, keine Gesichtsmasken tragen können.

<sup>2</sup> «Auf das Tragen einer Gesichtsmaske kann verzichtet werden in grossen Räumlichkeiten, wenn zusätzliche Abstandsvorgaben und Kapazitätsbeschränkungen gelten und die Lüftung gewährleistet ist. (...) (Flächen von über 15m<sup>2</sup> resp. bei ruhigen Sportarten 4m<sup>2</sup>).»

Auszug aus den [Erläuterungen](#) der «Covid-19-Verordnung besondere Lage - Änderung vom 28. Oktober 2020»

**Wir empfehlen allen Personaltrainer\*innen schriftlich ein Schutzkonzept entsprechend unserer Vorgaben zu erstellen, um dieses bei Kontrollen vorweisen zu können.**

## Gruppentrainings und Studiobetriebe

Für Gruppentrainings und Studiobetriebe verweist der SPTV weiterhin auf die Partnerverbände [BGB](#), QualiCert, [IG Fitness](#) und SFGV mit deren umfassenden Schutzkonzepten für diese beiden Bereiche.

## Weitere Information und Kommunikation

- Wir empfehlen regelmässig die Webseite der [Kantone](#) aufzusuchen und sich dort über kantonale Anpassungen zu informieren.
- Dieses Schutzkonzept für Personaltrainer\*innen ist eine Anpassung des Schutzkonzepts, welches am 30. April 2020 vom BAG und BASPO genehmigt wurde.
- Alle Verbandsmitglieder des SPTV erhalten dieses Schutzkonzept per E-Mail zugesandt.
- Die Schutzmassnahmen werden als PDF-Download auf der Website des Schweizer Personal Trainer Verbands [www.sptv.ch](http://www.sptv.ch) für ALLE zur Verfügung gestellt. Weiter informiert der Verband auch über seine Social-Media-Kanäle
- Interessierten Personaltrainer\*innen, 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.

**Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus**  
Ab 29. Oktober gilt schweizweit:

**Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen**

- 10+** Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis
- 50+** Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen
- 15+** Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)

Ausnahmen: Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen

**Regeln für Sport und Kultur**

Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.

**Fernunterricht an Hochschulen** (ab 2.11.)

**Schliessung von Tanzlokalen und Discos**

**Regeln für Bars und Restaurants**

- Höchstens 4 Personen pro Tisch
- Sperstunde von 23 bis 6 Uhr
- Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben

**Ausgedehnte Maskenpflicht**

Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):

- In Schulen ab Sekundarstufe II
- Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)


Achtung: In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln

Ausnahmen: Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest

- Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen
- Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

**Weiterhin gilt:**

- Kontakte reduzieren
- Handhygiene beachten
- Wenn möglich Homeoffice
- Abstand halten



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun Svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Consiglio Federal  
Consiglio Federale  
Cussegl Federal  
Federal Council