

## «Covid-19-Schutzkonzept»

# Empfehlungen für Personaltrainer\*innen – Outdoor Training

## Ausgangslage

Der Bundesrat hat am 18. Dezember 2020 weitere, schweizweit gültige Massnahmen gegen den starken Anstieg der Infektionen mit dem Coronavirus ergriffen, die auch den Sport betreffen und ab dem 22. Dezember 2020 bis vorerst am 22. Januar 2021 gelten. So sind Sportaktivitäten nur noch im Freien in Gruppen bis höchstens 5 Personen erlaubt und Sportanlagen (inkl. Fitnesscenter) müssen geschlossen bleiben. Für den Leistungssport und Kinder unter 16 Jahren gelten Ausnahmen.

## 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 mit Kund\*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) 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 das Präsidium 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 Sicherheitsmassnahmen**

### **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 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.
- 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.

## **Zusätzliche sportspezifische Informationen** (Auszug aus [Q&A BASPO](#))

---

### **Kann man in den kommenden Wochen noch Sport treiben?**

Freizeit- und Sportbetriebe inkl. Fitnesscenter und Sporthallen werden geschlossen. Alle Einzel- und Gruppentrainings in den entsprechenden Innenräumen sind untersagt. Einzelsportarten, die draussen ausgeführt werden (wie Joggen, Langlauf, Radfahren etc.) sowie Gruppentrainings bis maximal 5 Personen im freien Gelände bleiben gestattet (Sportarten mit Körperkontakt ausgenommen). Sportanlagen können aber für Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen bis 16 Jahre offen sein (z.B. Kunsteisbahn, Skaterhalle). Erwachsene dürfen kleine Kinder, die nicht selbstständig eine Sportanlage besuchen können, in die Anlage begleiten, aber selber keinen Sport treiben. Trainingsaktivitäten im Leistungssport und Profispiele in Sporthallen sind erlaubt, Wettkämpfe finden nur unter Ausschluss von Zuschauern statt.

---

### **Welche Sportarten dürfen wo noch ausgeübt werden?**

Es dürfen draussen ausschliesslich Sportarten ohne Körperkontakt weiter ausgeübt werden.

---

### **Von wem dürfen diese Sportarten ausgeübt werden?**

Die erlaubten Sportarten dürfen nur von Einzelpersonen und in Gruppen bis zu 5 Personen (inkl. Leitungspersonen) ab 16 Jahren ausgeübt werden.

---

### **Was gilt zusätzlich für Sport im Freien?**

Der Abstand von 1,5 Metern ist stets einzuhalten. Ist dies nicht möglich, müssen Masken getragen werden.

---

### **Sind für die Sportausübung mehrere Gruppen à maximal 5 Personen im Freien möglich?**

Im Freien und explizit nicht auf Sport- oder Freizeitanlagen sind mehrere Gruppen insofern denkbar, dass die Gruppen permanent auch offensichtlich als eigenständige Gruppen erkennbar sind und sich deren Mitglieder weder annähern noch mischen (Beispiel Jogging-Gruppen im Wald).


## Kommunikation und weitere Auskünfte




- Das BASPO informiert auf [Covid-19 und Sport](#).
- Wir empfehlen regelmässig die Webseite der [Kantone](#) aufzusuchen und sich dort über kantonale Anpassungen zu informieren.
- Dieses «Schutzkonzept für Personaltrainer\*innen», ist eine weitere Anpassung des Schutzkonzepts, welches am 30. April 2020 vom BAG und BASPO genehmigt wurde.
- Alle Verbandsmitglieder des SPTV erhalten dieses aktualisierte Schutzkonzept per E-Mail zugesandt.
- Dieses Schutzkonzept wird als PDF-Download auf der Website des Schweizer Personal Trainer Verbands [www.sptv.ch](http://www.sptv.ch) für ALLE zur Verfügung gestellt.
- Interessierten Personaltrainer\*innen, die sich im Verlauf der Corona-Pandemie beim SPTV gemeldet haben und sich auf die spezielle Corona-Verteilerliste haben setzen lassen, erhalten diese Anpassung ebenfalls per E-Mail zugestellt.

**Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus** 18.12.2020


**Ab 22. Dezember gilt neu schweizweit:**

**Geschlossen:**



-  Restaurants und Bars
-  Museen und Bibliotheken
-  Sportbetriebe und -anlagen
-  Zoos und botanische Gärten
-  Weitere Freizeit- und Unterhaltungsbetriebe

**Weniger Kundinnen und Kunden in Läden**





Strengere Kapazitätsbeschränkung; weiterhin geschlossen ab 19 Uhr sowie an Sonn- und Feiertagen.


**Dringende Empfehlung: Bleiben Sie zu Hause**



Kontakte auf Minimum reduzieren; verzichten Sie auf nicht notwendige Reisen und Ausflüge.

**Weiterhin gilt:**

<p><b>10</b> Private Treffen mit max. 10 Personen</p> <p><b>15</b> Treffen im öffentlichen Raum mit max. 15 Personen</p> <p><b>5</b> Max. 5 Personen bei Sport und Kultur</p> <p><b>-16</b> Ausnahmen für unter 16-Jährige (Sport/Kultur)</p>	<p> Ausgedehnte Maskenpflicht</p> <p> Verbot von Veranstaltungen</p> <p> Discos und Tanzlokale geschlossen</p> <p> Regeln für Skigebiete</p> <p> Fernunterricht an Hochschulen</p>	<p> Gemeinsamer Gesang nur in Familie und Schule</p> <p> Homeoffice (Empfehlung)</p> <p> Zwei-Haushalte-Regel (Empfehlung)</p> <p><b>R&lt;1</b> Kantone können bei guter Lage Schliessungen lockern</p>
---	---	---



Kontakte reduzieren | Handhygiene beachten  
Maske tragen | Abstand halten

