

## Schutzkonzept für die Fitnessbranche

### A. Rechtliche Grundlagen

1. Mit der Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19-Verordnung 2) vom 16. März 2020 ordnete der Bundesrat gemäss Art. 6, Absatz 2, Ziffer d) die vollständige Schliessung der Fitnesszentren an.
2. Gemäss Beschluss vom 16. April 2020 ist der Zeitpunkt der Öffnung der Fitnesszentren offen gelassen worden. Dies aufgrund der Einteilung der Fitnesszentren bei Art.6, Absatz 2, Ziffer d) Unterhaltungs- und Freizeitbetriebe.
3. Die Branchenvertreter sind der Ansicht, dass die Fitnesszentren bei Art. 6, Absatz 2, Ziffer e) einzusortieren wären, da ebenfalls personenbezogene Dienstleistungen erbracht werden. Diese Betriebe wurden gemäss Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19) (COVID-19-Verordnung 2) (**Transitionsschritt 1**; besonders gefährdete Arbeitnehmer/innen; Pflichten der Arbeitgeber) bei Vorliegen eines Schutzkonzeptes per 27. April wieder geöffnet. Grundsätzlich wäre eine Zuteilung jedoch auch zu Art. 6, Absatz 3, Ziffer m) (Gesundheitseinrichtungen) opportun, da Das beiliegende Schutzkonzept ermöglicht eine Öffnung der Fitnesszentren ebenfalls per 27. April 2020.

### B. Bewegungsmedizinische Fakten

1. Für viele Hochdruck- und Herzpatienten ist Krafttraining zur nebenwirkungsfreien Medikation geworden. Diabetiker senken durch regelmäßiges Krafttraining ihre belastende Medikation. Für Menschen mit Osteoporose und Arthrose wirkt Krafttraining stabilisierend, belastbarkeitserhaltend und ermöglicht ihnen Lebensqualität (Gottlob, 2020). Unzählige Studien der letzten Jahre haben bewiesen, dass ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining zur Reduzierung der NCD-Erkrankungen notwendig ist. Die hohe Bedeutung dieser präventiven Maßnahmen zeigt sich in der Statistik der verstorbenen Personen mit einer laborbestätigten COVID-19-Erkrankung. Gemäss Publikation des BAG vom 11.04.2020 waren die drei am häufigsten genannten Vorerkrankungen Bluthochdruck (64% der verstorbenen Personen), Herz-Kreislaufkrankungen (55%) und Diabetes (28%). Zahlreiche Gespräche, welche wir in den letzten Wochen mit Kunden aus Fitness- und Gesundheitszentren geführt haben, bestätigen diese Tatsachen. Das gewohnte Training fehlt ihnen, sie fühlen sich körperlich und seelisch unwohl. Kunden mit orthopädischen Problemen haben zum Teil wieder Schmerzen, welche sie normalerweise durch ihr regelmäßiges, individuell angepasstes Krafttraining nicht mehr hatten.
2. Weil das gewohnte Training fehlt, bewegen sich die Kunden der Fitness- und Gesundheitszentren auf andere, jedoch nicht effektive und teils kontraproduktive Art und Weise. Der Spaziergang an der frischen Luft ist zwar besser als nur zu Hause zu sitzen, führt aber nicht zu den gewünschten Trainingsanpassungen. Auffällig viele Personen joggen und radeln derzeit in der freien Natur, überlasten sich dabei oder setzen sich anderen Risiken aus, weil sie diese Sportarten normalerweise nicht betreiben.
3. Kraft- und Ausdauertraining stärkt die Immunabwehr. Es ist schon mehrere Jahre bekannt, dass gerade die Myokine – die muskulären Botenstoffe – eine sehr positive Wirkung auf das Immunsystem haben, u.a. durch die vermehrte Produktion von NK-Zellen. Der Stimulus für die Ausschüttung der Myokine ist besonders bei intensiverer muskulärer Arbeit zu beobachten. Das Auslösen der Sofortreaktion der Leukozyten durch körperliche Belastung fördert die unspezifischen Abwehrmechanismen. Ein gesunder Lebensstil (nicht Rauchen, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, positives Stressmanagement und gezieltes Training) hat ebenfalls Einfluss auf die erste, mechanische Barriere des Immunsystems – z.B. auf die Funktion der Schleimhäute und des Flimmerepithels der oberen Atemwege. Je besser diese beiden ersten Schutzbarrieren funktionieren, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, im Falle einer Infektion, nur einen milden Verlauf zu durchleben.
4. Im Anhang findet sich eine ETH-Studie mit weiteren wissenschaftlichen Belegen zur Wirksamkeit des gesundheitsfördernden Trainings in Fitnesszentren.

### Schlussfolgerungen

Wir sehen in diesen genannten Faktoren einen Beweis, den Kunden der Fitness- und Gesundheitszentren in der Schweiz ab dem 27.4.2020 wieder ihre gewohnten Trainingsmöglichkeiten zu gewähren.

## 1. Hygienevorschriften und Verhaltensregeln

- Die Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG müssen weiterhin deutlich im Center ersichtlich sein. Das Personal ist dafür verantwortlich, dass sich die Kunden an diese Vorschriften halten. Siehe dazu auch Anhang 1.



- Die stationären Trainingsgeräte müssen an allen Stellen an denen sie trainingsbedingt berührt werden müssen, viruzid wirksam desinfiziert werden.

### 1.1 Desinfektionsmittel

- Desinfektionsmittel stehen den Kunden und Mitarbeitenden am Eingang und auf der Fläche zur Verfügung.
- In den Sanitärbereichen und Garderoben ist Seife verfügbar.
- Weitere Ausführungen im Anhang 1 und Anhang 2

### 1.2 Reinigung, Oberflächenreinigung

- Eine Reinigung des ganzen Centers erfolgt 1 x pro Tag.
- Während des laufenden Betriebs sind Kunden auch eigenverantwortlich dafür zuständig, die von ihnen genutzten Geräte selber zu reinigen mit den zur Verfügung gestellten Desinfektions-/Reinigungstüchern.
- Der Kunde ist angehalten, sein Handtuch über das genutzte Gerät respektive die Sitz- oder Anlehnfläche zu legen.
- Das Personal reinigt während des laufenden Betriebs oft betätigte Türgriffe.

## 2. Social Distancing

### 2.1 Gleichzeitig anwesende Personen

- Es dürfen pro 10 m<sup>2</sup> Studionutzfläche max. 1 Person anwesend sein. Dies gilt inklusive Beschäftigte. Studionutzfläche = alle Verkehrs-/Trainingsflächen auf denen sich Kunden bewegen können.

### 2.2 Trainingszeit

- Die Verweildauer ist centerspezifisch. Der Kunde wird darauf hingewiesen, sein Training möglichst zeiteffizient durchzuführen und gibt damit anderen Kunden die Möglichkeit, zu trainieren. Dies trägt auch dazu bei, dass es keine Menschenansammlungen in oder vor der Anlage gibt.

### 2.3 Einhaltung Abstandsregeln

- Die allgemeinen Massnahmen müssen dazu führen, dass die gleichen Regeln eingehalten werden können, wie sie in der Öffentlichkeit gelten: keine Personenansammlungen, Mindestabstand 2m. Dies kann durch Bodenmarkierungen erfolgen.

### 2.4 Check-In-System (Tropfensystem)

- Der Betreiber des Centers muss dafür sorgen, dass es im Eingangsbereich nicht zu Ansammlungen von Trainingswilligen kommt und dadurch die Einhaltung der 2m-Distanz nicht mehr gewährleistet ist
- Dies ist durch ein Check-In System einfach zu kontrollieren. Die Funktionsweise ist gleich wie bei den Einkaufsläden, wo auch beim Eingang eine Kontrolle über die max. Anzahl Personen durchgeführt wird (manuell, Zähl-App auf Smartphone, Count-Me-Stele, Zugangssystem des Centers bspw. via Drehkreuze).

## 2.5 Empfang/Eingang

- Beim Eingang wird eine Bodenmarkierung für die Einhaltung des 2m Abstandes angebracht.
- Auch beim Empfang ist der Abstand einzuhalten. Dort wo nicht möglich sind entsprechende Vorkehrungen zu treffen (bspw. Plexiglasscheiben).
- Auch ein Verkauf kann am Empfang stattfinden. Speisen/Getränke sind nur als Take Away-Artikel erlaubt und müssen ausserhalb des Centers konsumiert werden.
- Es wird per Aushang auf die besonders betroffenen Risikogruppen hingewiesen (siehe Anhang 3, Auszug aus der Verordnung 2 des Bundes).

## 2.6 Trainingsflächen

- Bei Cardiogeräten/Kraftgeräten, Zirkeltraining und Functional Training Zonen werden Stationen geschlossen, sofern der Abstand von 2m nicht eingehalten werden kann.
- Bei Gerätereihen, die hintereinander angeordnet sind, jeweils ums eins versetzt, so dass auch hintereinander keine Trainierenden sich zu nahekommen können.

## 2.7 Gruppenfitness

- Es dürfen pro 100m<sup>2</sup> Gruppen-Fitnessfläche max. 10 Personen teilnehmen. Die Gruppen-Fitness-Instruktoren sind dafür verantwortlich, dass die 2m Distanz zwischen den einzelnen TeilnehmerInnen gewährleistet ist. Die Kursstunden müssen zeitlich alle immer 30 Minuten auseinander angesetzt werden. Somit ist sichergestellt, dass sich die Teilnehmer nicht kreuzen. Im Eingang zu den Räumen sind Bodenmarkierungen anzubringen, die aufzeigen, wie die 2m Distanz eingehalten werden kann.

## 2.8 Garderoben

- Umkleideräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden. Sie sind insbesondere wichtig, zur Deponierung der Wertsachen.

## 2.9 Duschen

- Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregeln eingehalten werden. Dort, wo es Abtrennwände gibt, ist eine Nutzung der Duschen kein Problem. Dort, wo es einen offenen Duschaum gibt, wird jede zweite Dusche gesperrt.

## 2.10 Toiletten

- Der Zugang zu und die Benutzung der Toilette oder den Toiletten muss so geregelt werden, dass die 2m-Abstand-Regel stets eingehalten bleibt.

## 2.11 Kinderhort

- Kinderhorte bleiben aktuell geschlossen.

## 2.12 Bistro/Gastronomie

- Take away möglich, Konsumation nicht.

## 2.13 Trainingsberatung/-anweisungen

- Sind unter Einhaltung der Verhaltensregeln möglich.

## Hinweise zu Verordnungen bzw. Auslegungen:

<https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20200744/index.html>

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/massnahmen-des-bundes.html>

**ANHANG 1**

**Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen**

Diese Richtlinien gelten für jede Anwendungsform im Fitness-/Gesundheitscenter



**Hinweis !!**



Sollten Sie Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Atembeschwerden aufweisen, ist ein Fitnessstraining nicht möglich!

**Im Trainingsraum**

1. «Tröpfchen-Einlass» Es dürfen pro 100 m<sup>2</sup> Trainingsfläche max. 10 Personen gleichzeitig anwesend sein.
2. Bei Cardiogeräten/Kraftgeräten, Zirkeltraining und Functional Training Zonen werden Stationen geschlossen, sofern der Abstand nicht eingehalten werden kann.
3. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen auf der Trainingsfläche und am Empfang, dass die 2m Distanz eingehalten wird.
4. Bei Übungsinstruktionen muss jeglicher Körperkontakt vermieden werden.
5. Beim Eingang wird eine Bodenmarkierung für die Einhaltung des 2m Abstandes angebracht.
6. Der Kunde ist aufgefordert nach Verlassen des Geräts, die Kontaktstellen zu reinigen. Training mit Handtuch als Unterlage ist Pflicht.

**Im Bewegungsraum**

1. Es dürfen pro 100m<sup>2</sup> Gruppen-Fitnessfläche max. 10 Personen teilnehmen.
2. Die Kursstunden müssen zeitlich alle 30 Minuten auseinander angesetzt werden.

**In den Garderoben**

1. Umkleieräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengengrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden.
2. Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregeln eingehalten werden. Dort, wo es Abtrennwände gibt, ist eine Nutzung der Duschen kein Problem. Dort, wo es einen offenen Duschaum gibt, wird jede zweite Dusche gesperrt.

Grundsätzlich: Aufhängen des Plakats des BAG

**Neues Coronavirus** Aktualisiert am 01.04.2020

**SO SCHÜTZEN WIR UNS.**

**BLEIBEN SIE JETZT ZUHAUSE. RETTEN SIE LEBEN.**

- Ausser in folgenden Ausnahmen:
  - Home-Office ist nicht möglich und Sie müssen zur Arbeit. Arbeitgeber sind verpflichtet, ihre Mitarbeitenden zu schützen.
  - Sie müssen Lebensmittel einkaufen.
  - Sie müssen zum Arzt/ zur Ärztin/ zur Apotheke/ Drogerie.
  - Sie müssen anderen Menschen helfen.

[www.bag-coronavirus.ch](http://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 USP  
Ufficio federal de sanadad publica USP

QR code

**ANHANG 2 (So schützen wir uns)**

	<h2>Abstand halten</h2>
<p>Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.</p>	

	<h2>Gründlich Hände waschen</h2>
<p>Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife waschen, können Sie sich schützen.</p>	
<p><b>Wann sollte ich mir die Hände waschen?</b>                  Sooft als möglich, aber besonders:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vor dem Training</li> <li>▪ nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten</li> <li>▪ nach dem Training</li> <li>▪ nach dem Gang zur Toilette</li> </ul> <p><b>Wie wasche ich die Hände richtig?</b>                  Auf die richtige Methode kommt es an. Seife hilft, das Virus unschädlich zu machen. Aber nur wenn man richtig einseift, reibt, abspült und trocknet, schafft man das. So geht es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Machen Sie die Hände unter fliessendem Wasser nass.</li> <li>▪ Seifen Sie die Hände ein, wenn möglich mit Flüssigseife.</li> <li>▪ Reiben Sie die Hände, bis sich Schaum bildet – auch die Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke.</li> <li>▪ Spülen Sie die Hände unter fliessendem Wasser gut ab.</li> <li>▪ Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.</li> </ul> <p><b>Was muss ich noch beachten?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocknen Sie ihn gut.</li> <li>▪ Pflegen Sie Ihre Haut: In lädiertes Haut können sich richtige «Mikroben Nester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.</li> <li>▪ Schneiden Sie die Fingernägel kurz und bürsten Sie die Nägel regelmässig. So kann sich darunter kein Schmutz ansammeln.</li> </ul> <p>Während des Trainings: Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir <b>Nase, Mund und Augen besser nicht berühren</b>.</p>	



## In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: Damit können wir Viren übertragen, wenn wir die Verhaltensregeln nicht beachten.

### **Wie kann ich das Übertragungsrisiko verringern oder vermeiden?**

Sooft als möglich, aber besonders:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund, am besten ein Papiertaschentuch.
- Wenn Sie keines haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in die Hände. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie sie möglichst gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.
- Schnäuzen nur in Papiertaschentücher (keine Stofftücher).
- Wenn Sie spucken müssen, tun sie das in ein Papiertaschentuch.
- Waschen Sie die Hände nach jedem Husten, Niesen und Spucken
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie es nur einmal. Dann entsorgen Sie es.

**ANHANG 3 (Kategorien besonders gefährdeter Personen)**

COVID-19-Verordnung 2

818.101.24

*Anhang 6<sup>113</sup>*  
(Art. 10b Abs. 3)**Kategorien besonders gefährdeter Personen****1. Bluthochdruck**

- Arterielle Hypertonie mit Endorganschaden
- Therapie-resistente arterielle Hypertonie

**2. Herz-Kreislauf-Erkrankungen****2.1 Generelle Kriterien**

- Funktionelle Klasse NYHA  $\geq$  II und NT-Pro BNP  $>$  125 pg/ml
- Patient/innen mit  $\geq$  2 kardiovaskulären Risikofaktoren (einer davon Diabetes oder arterielle Hypertonie)
- Vorgängiger Schlaganfall und/oder symptomatische Vaskulopathie
- Chronische Niereninsuffizienz (Stadiume 3, GFR  $<$ 60ml/min)

**2.2 Andere Kriterien****2.2.1 Koronare Herzkrankheit**

- ACS (STEMI und NSTEMI) in den letzten 12 Monaten
- Symptomatisches chronisches Koronarsyndrom trotz medizinischer Therapie (unabhängig von allfälliger vorheriger Revaskularisierung)

**2.2.2 Erkrankung der Herzklappen**

- Native Klappenstenose und/oder Regurgitation zusätzlich zu mindestens einem generellen Kriterium
- Mittelschwere oder Schwere Stenose und/oder Regurgitation
- Jeglicher chirurgischer oder perkutanter Klappenersatz

**2.2.3 Herzinsuffizienz**

- Patient/in mit funktioneller Klasse NYHA  $\geq$  II oder NT-Pro BNP  $>$  125pg/ml trotz medizinischer Therapie jeglicher LVEF (HFpEF, HFmrEF, HFrEF)

<sup>113</sup> Eingefügt durch Ziff. II der V vom 16. April 2020 (Transitionsschritt 1; besonders gefährdete Arbeitnehmer/innen; Pflichten der Arbeitgeber), in Kraft seit 17. April 2020 (AS 2020 1249).

818.101.24

Krankheitsbekämpfung

- Kardiomyopathy jeglicher Ursache
- Pulmonalarterielle Hypertonie

**2.2.4 Arrhythmie**

- Jegliche Arrhythmie (Bradycardie / Tachycardie) zusätzlich zu einem generellen Kriterium
- Vorhofflimmern
- Vorgängige Schrittmachereinlage (inkl. ICD und/oder CRT Implantation) zusätzlich zu einem generellen Kriterium
- Vorgängige Ablation zusätzlich zu einem generellen Kriterium

**2.2.5 Erwachsene mit kongenitaler Herzerkrankung**

- Jegliche kongenitale Herzerkrankung

**3. Chronische Atemwegserkrankungen**

- Chronisch Obstruktive Lungenerkrankungen GOLD Stadium II-IV
- Lungenemphysem
- Unkontrolliertes, insbesondere schweres Asthma bronchiale
- Interstitielle Lungenerkrankungen
- Aktiver Lungenkrebs
- Pulmonalarterielle Hypertonie
- Pulmonalvaskuläre Erkrankung
- Aktive Sarkoidose
- Zystische Fibrose
- Chronische Lungeninfektionen (atypische Mykobakterien, Bronchiektasen etc.)
- Beatmete Patient/innen
- Schlafapnoe bei Vorhandensein weiterer Risikofaktoren (z.B. Adipositas)

**4. Diabetes**

- Diabetes mellitus, mit Spätkomplikationen oder einem HbA1c von > 8%

**5. Erkrankungen/Therapien, die das Immunsystem schwächen**

- Schwere Immunsuppression (z.B. CD4+ < 200µl)
- Neutropenie  $\geq$  1 Woche

32

- Lymphozytopenie  $<0.2 \times 10^9/L$
- Hereditäre Immundefekte
- Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken (wie z. B. Langzeit-Einnahme von Glukokortikoide, monoklonale Antikörper, Zytostatika, etc.)
- Aggressive Lymphome (alle Entitäten)
- Akute Lymphatische Leukämie
- Akute Myeloische Leukämie
- Akute Promyelozytenleukämie
- T-Prolymphozytenleukämie
- Primäre Lymphome des zentralen Nervensystems
- Stammzelltransplantation
- Amyloidose (Leichtketten (AL)- Amyloidose)
- Aplastische Anämie unter immunsuppressiver Therapie
- Chronische Lymphatische Leukämie
- Asplenie / Splenektomie
- Multiples Myelom
- Sichelzellkrankheit

## 6. Krebs

- Krebs unter medizinischer Behandlung