



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 20.12.2021

Änderungen in roter Schrift

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 818.101.26 über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie (Covid-19-Verordnung besondere Lage):
2. Verordnung über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie (Covid-19-Verordnung besondere Lage)

Die Verordnungen sind unter dem folgenden Link einsehbar:

[SR 818.101.26 - Verordnung vom 23. Juni 2021 über Massnahmen in der besonderen Lage zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie \(Covid-19-Verordnung besondere Lage\) \(admin.ch\)](#)

Mit Beschluss vom 17. Dezember 2021 hat der Bundesrat Änderungen an der Verordnung vorgenommen, die in diesem Schutzkonzept mitberücksichtigt wurden und in roter Schrift gehalten sind.

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
1. ZIEL DIESER MASSNAHMEN.....	3
2. ZUORDNUNG WIRTSCHAFTSBEREICH .....	3
3. SCHUTZMASSNAHMEN .....	4
4. ZERTIFIKATSPFLICHT UND KAPAZITÄTSBESCHRÄNKUNG.....	4
5. ZUGANG KONTROLLE DER ZERTIFIKATSPFLICHT.....	5
6. RÜCKFRAGEN DER KANTONALEN KONTROLLORGANE .....	5
7. GRUNDREGELN.....	5
8. DISTANZ HALTEN/KONTAKTE .....	6
<b>RAUMTEILUNG.....</b>	<b>6</b>
<b>KUNDENKONTAKT MIT UNVERMEIDBARER DISTANZ UNTER 1,5 M .....</b>	<b>6</b>
9. HÄNDEHYGIENE .....	6
10. REINIGUNG .....	7
<b>LÜFTEN .....</b>	<b>7</b>
<b>OBERFLÄCHEN UND GEGENSTÄNDE .....</b>	<b>7</b>
11. MASKENTRAGPFLICHT.....	7
12. KONTAKTDATEN.....	8
13. GESUNDHEITZUSTAND.....	8
14. INFORMATION .....	8
<b>INFORMATION DER KUNDSCHAFT .....</b>	<b>8</b>
<b>INFORMATION DER MITARBEITENDEN.....</b>	<b>8</b>
15. MANAGEMENT.....	8

## 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. Zertifikatspflicht

**Es gilt Impf- oder Genesungszertifikatspflicht\* gemäss Art. 3 Absatz a und b der Verordnung. Zutritt dürfen nur Personen erhalten, die 2G vorweisen können.**

### **Ausnahme:**

**Personen unter 16 Jahren haben freien Zutritt**

\*Zertifikat

*Art. 3a Personen mit einem Impf- oder Genesungszertifikat*

Als Personen mit einem Impf- oder Genesungszertifikat im Sinne dieser Verordnung gelten Personen, die über eines der folgenden Zertifikate verfügen:

a. ein Covid-19-Impfzertifikat nach Artikel 1 Buchstabe a Ziffer 1 Covid-19- Verordnung Zertifikate vom 4. Juni 2021;

b. ein Covid-19-Genesungszertifikat nach Artikel 1 Buchstabe a Ziffer 2 Covid- 19-Verordnung;

## 5. Zugang / Kontrolle der Zertifikatspflicht

Es müssen die Kontaktdaten erhoben werden und auf Verlangen der Behörden übermittelt werden können.

Es liegt in der Verantwortung des Unternehmens, durch eine periodisch Überprüfung die Gültigkeit des (integrierten) Zertifikates zu prüfen (namentlich auf einen allfälligen Widerruf hin). Erläuterungen zur Covid-19-Verordnung Art. 13, Absatz 1.

Es ist dem Unternehmen überlassen wie die Kontrolle im Betrieb durchgeführt werden. Dies kann in digitaler Form oder in Papierform geschehen.

Die Zugangskontrolle muss anhand eines geeigneten Identitätsnachweises mit Foto erfolgen. Eine Hinterlegung des Zertifikats gerade für geimpfte bzw. genesene Personen bei Einrichtungen, die personalisierte Abonnements ausstellen, ist grundsätzlich zulässig. Wenn die Daten aufbewahrt werden müssen über die Datenerhebung orientiert werden. Die Daten dürfen zu keinem anderen Zweck bearbeitet werden. Die Daten werden in der Software des Betreibers so lange gespeichert, wie die Zertifikatspflicht gilt. Anschliessend müssen die Daten gelöscht werden.

In unbetreuten Öffnungszeiten muss der Betrieb garantieren können, dass nur berechtigte Kunden der Zugang gewährleistet wird.

## 6. 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.

## 7. 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)

## 8. 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 Abfalleimern entsorgen.
6. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten nach Gebrauch
7. Händeschütteln vermeiden.
8. Erfassung der Kontaktdaten der Kunden
9. Information der Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen
10. Umsetzung der Vorgaben im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen

## 9. 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.

### 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.

## 10. 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.

## 11. 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

## 12. Maskentragpflicht

### Variante 1 = 2G

Zutritt nur noch mit 2 G = Geimpfte und genesene Personen. Es gilt in allen Räumen Maskenpflicht.

### Variante 2 = 2G+

Zutritt nur noch mit 2 G = Geimpfte und genesene Personen. Maskenpflicht in allen Räumen mit Ausnahme der Trainingsfläche. Der Zutritt darf jedoch nur Personen gewährt werden, die geimpft oder genesen sind und einen gültigen Test vorweisen können.

Personen, deren vollständige Impfung, Auffrischung oder Genesung nicht länger als vier Monate zurück liegt, sind von der Testpflicht ausgenommen, müssen also in den Trainingsräume keine Maske tragen.

## 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. Gesundheitszustand

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

## 15. 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.

## 16. Mitarbeiter / Personal

**Es gilt Maskentragpflicht in allen Räumen.**

**Personen, deren vollständige Impfung, Auffrischung oder Genesung nicht länger als vier Monate zurück liegt, sind von der Testpflicht ausgenommen, müssen also in den Trainingsräume keine Maske tragen.**

Der Arbeitgeber darf geimpfte und ungeimpfte Arbeitnehmer nicht diskriminieren. Allgemein gilt: Arbeitgeber dürfen das Zertifikat nur dann verpflichtend machen, wenn dies der Festlegung angemessener Schutzmassnahmen oder der Umsetzung des Testkonzepts



dient. Dies kann, muss aber nicht der Fall sein, wenn sich Arbeitnehmende in engen Verhältnissen in Innenräumen aufhalten.

## 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

## Coronavirus: Bundesrat verstärkt Massnahmen

17.12.2021

Ab 20. Dezember gilt schweizweit:



### Verschärfung Zertifikatspflicht drinnen

Kultur, Freizeit, Sport, Restaurants, Veranstaltungen


→

2G


oder freiwillig

2G+

Wo Maskenpflicht/Sitzpflicht bei Konsumation nicht möglich  
 (z.B. Discos, Hallenbäder, Bars, Intensiver Sport, Blasmusik)


→


2G+

Draussen: Veranstaltungen mit mehr als 300 Personen


→

3G

3G Geimpfte, Genesene und Getestete      2G Geimpfte und Genesene      2G+ In den letzten 4 Monaten Geimpfte/Genesene oder Geimpfte/Genesene mit negativem Test       Sitzpflicht bei Konsumation



### Treffen im Freundes- und Familienkreis

30<sub>2G</sub>

Draussen maximal 30 Personen (2G)

10

Maximal 10 Personen, wenn mindestens eine ungeimpfte und ungenesene Person dabei ist

50

Draussen maximal 50 Personen



### Homeoffice-Pflicht

Wenn nicht möglich:  
Maskenpflicht, falls mehr als eine Person im Raum



### Maskenpflicht an der Sekundarstufe II

In mehreren Kantonen gelten strengere Regeln



Kontakte minimieren



Regelmässig lüften

Impfen lassen

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra  
 Swiss Confederation

**Bundesrat**  
 Conseil fédéral  
 Consiglio federale  
 Cussegl federal  
 Federal Council