



# Schutzkonzept zum Betrieb des AXIS Training & Gesundheit

April 2021



## Vorwort

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für den sicheren Betrieb von Fitness- und Trainingscentern auch während der Corona-Pandemie. Auf der Basis der Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte bei Trainingsaktivitäten des Bundesamtes für Sport (BASPO) betriebliche Anforderungen für Fitness- und Trainingscenter formuliert, welche das Gefährdungspotential für eine Virusübertragung beim Training auf ein Niveau senken, das die Wiedereröffnung der Center rechtfertigt.

Dieses Dokument wurde zur Senkung des Infektionsrisikos mit Sars-CoV-2 (Covid-19) beim Training in Fitness- und Trainingscentern entwickelt. Bewegung und Training haben – auch in Fitness- und Trainingscentern – wissenschaftlich gut belegt eine äusserst positive Wirkung auf die Gesundheit und stärken unter anderem auch das Immunsystem. Körperliche Aktivität und Training senken Morbidität und Mortalität. Gerade für ältere Menschen ist spezifisches Krafttraining in Fitness- und Trainingscentern zur Erhaltung ihrer Mobilität wichtig.

Andererseits herrschen in Fitness- und Trainingscentern, die nach dem üblichen, global angewendeten Grundkonzeptbetrieben werden, folgende Bedingungen, die Tröpfchen- und Kontaktinfektionen begünstigen, denn...

- a) ...mit der gesteigerten Atmung der Trainierenden kommt es insbesondere beim Herz-Kreislauftraining zu grösseren Atemvolumina, die bei infektiösen Personen auch Viren mit sich tragen und dadurch die Wahrscheinlichkeit von Tröpfchen-Infektionen erhöhen, wenn die Mindestdistanz zu den Trainierenden nicht eingehalten wird.
- b) ...gerade beim Krafttraining werden sowohl bei sog. Kurz- und Langhanteln als auch bei stationären Krafttrainingsgeräten häufig mit grosser Kraft und Dauer die Griffe und Haltevorrichtungen angefasst. Ausserdem ist es zur individualisierten Vorbereitung der Trainingsgeräte oft nötig, Sitzverstellvorrichtungen, Pins zur Einstellung des Widerstandes bei Gewichtsstapeln, Hantelscheiben und Feststellringe anzufassen. Das sind Tatsachen, die ohne Vorkehrungen zu einem erhöhten Risiko für die Übertragung von COVID-19 über Kontaktinfektionen führt.
- c) ...ohne besondere Vorkehrungen kann im Rahmen des Normalbetriebs eines Fitnesscenters die zur Vermeidung einer Tröpfcheninfektion nötige Mindestdistanz zur nächsten Person nicht immer gewährleistet werden.

Dass die Fitness- und Trainingscenter dank diesem Schutzkonzept weiterhin geöffnet bleiben können, ist insbesondere auch deshalb erfreulich, weil Kraft-, Koordinations- und Herz-Kreislauftraining in Fitness- und Trainingscentern die körperliche und psychische Gesundheit steigern und eine wichtige Ergänzung zu körperlicher Aktivität im Freien sind. Insgesamt entspricht körperliche Aktivität einem Grundbedürfnis eines wesentlichen Teils der Bevölkerung. Bewegung und Training tragen damit erheblich zu Gesundheit sowie Wohlbefinden bei und können bei der Überwindung der Pandemie einen wichtigen Beitrag leisten.

Die vorliegenden Anforderungen des Schutzkonzeptes sollen, solange es die Situation verlangt, ein sicheres Training in Fitness- und Trainingscentern ermöglichen.

Paul Eigenmann  
VR QualiCert AG





## Inhalt

|            | Seite  |
|------------|--|
| <b>1</b>   | <b>Hinweise vor dem Besuch des Centers</b> <b>4</b>                        |
| <b>2</b>   | <b>Zutritt zum Center</b> <b>4</b>   |
| <b>2.1</b> | <b>Maximale Anzahl Trainierender</b> <b>4</b>                              |
| <b>2.2</b> | <b>Check-In-System</b> <b>4</b>  |
| <b>2.3</b> | <b>Vermeidung von Personenansammlungen</b> <b>4</b>                        |
| <b>2.4</b> | <b>Auszuschliessende Personen</b> <b>4</b>                                 |
| <b>3</b>   | <b>Auf der Studionutzfläche in den Räumlichkeiten des Centers</b> <b>5</b> |
| <b>3.1</b> | <b>Allgemein</b> <b>5</b>  |
| <b>3.2</b> | <b>Empfang</b> <b>5</b>  |
| <b>4</b>   | <b>Umkleideräumlichkeiten / Duschen</b> <b>5</b>                           |
| <b>4.1</b> | <b>Umkleideräumlichkeiten</b> <b>5</b>                                     |
| <b>4.2</b> | <b>Duschen</b> <b>6</b>  |
| <b>4.3</b> | <b>SPA-Angebote</b> <b>6</b>   |
| <b>4.4</b> | <b>Kinderhort</b> <b>6</b>   |
| <b>5</b>   | <b>Trainingsspezifische Massnahmen</b> <b>6</b>                            |
| <b>5.1</b> | <b>Grundsätzliches</b> <b>6</b>  |
| <b>5.2</b> | <b>Gerätegestütztes Krafttraining</b> <b>7</b>                             |
| <b>5.3</b> | <b>Gerätegestütztes Herz-Kreislauftraining</b> <b>7</b>                    |
| <b>5.4</b> | <b>Trainingsregeln</b> <b>7</b>  |
| <b>5.5</b> | <b>Gruppenfitness</b> <b>7</b>   |
| <b>5.6</b> | <b>Trainingsberatung / praktische Trainingsanweisungen</b> <b>7</b>        |
| <b>6</b>   | <b>Reinigung / Hygiene</b> <b>7</b>  |
| <b>6.1</b> | <b>Allgemein</b> <b>7</b>  |
| <b>6.2</b> | <b>Desinfektionsmittel / Hygiene der Hände</b> <b>7</b>                    |
| <b>6.3</b> | <b>Toiletten</b> <b>7</b>  |
| <b>6.4</b> | <b>Notfall</b> <b>8</b>  |
| <b>6.5</b> | <b>Unnötige Gegenstände / Utensilien</b> <b>8</b>                          |
| <b>7</b>   | <b>Mitarbeitende</b> <b>8</b>  |
| <b>7.1</b> | <b>Unterweisung / Instruktion</b> <b>8</b>                                 |
| <b>7.2</b> | <b>Erkennbarkeit / Ausrüstung und Verhalten</b> <b>8</b>                   |
| <b>8</b>   | <b>Kommunikation des Schutzkonzeptes</b> <b>8</b>                          |
| <b>8.1</b> | <b>Grundsatz</b> <b>8</b>  |
| <b>8.2</b> | <b>Information des Fitness- und Trainingscenter</b> <b>8</b>               |
| <b>8.3</b> | <b>Information der Kunden der Fitness- und Trainingscenter</b> <b>8</b>    |



## Schutzkonzept Fitness- und Trainingscenter

### 1 Hinweise vor dem Besuch des Centers

Bitte lies im Vorfeld unsere Informationen zum Betrieb des Axis Training & Gesundheit (weiterhin hier AXIS genannt), aufgrund der COVID-19-Pandemie, auf unserer Homepage unter [www.axis-fitness.ch](http://www.axis-fitness.ch) oder auf den Plakaten im AXIS.

- a) Das AXIS führt ein Check-In System, mit dessen Hilfe die maximale Anzahl der Trainierenden kontrolliert werden kann. Bitte checke dich ausschliesslich über das Check-In System ein, andernfalls kann ein Zutritt zum AXIS nicht gewährt werden.
- b) Wir bitten euch zum Training bereits in Sport- und Trainingskleidung zu erscheinen. Das hilft einer Überlastung der Umkleiden entgegenzuwirken, da auch hier ein Abstand von 1.5 m eingehalten werden muss.
- c) Bittereist möglichst ohne den ÖV an, nutzt individuelle Möglichkeiten. Solltest du keine Wahl haben und mit dem ÖV anreisen, würde eine kurze Information darüber an uns hilfreich sein.
- d) Zur Reduktion des Infektionsrisikos beim Zusammentreffen von Personen gilt zusätzlich zu den Regeln wie Abstand halten, kein Händeschütteln, Händewaschen, Husten und Niesen in die Ellenbeuge, nicht ins Gesicht fassen, Desinfizieren von Oberflächen, neu die erweiterte Maskenpflicht.

### 2 Zutritt zum Center

#### 2.1 Maximale Anzahl Trainierender

Die Anzahl der Personen, die gleichzeitig im Center anwesend sein dürfen, in Anwendung von Absatz 2 beträgt 48 Personen. Die Anzahl der Trainierenden verteilt sich auf zwei grosse Flächen.

#### 2.2 Check-In und Check Out System

Der Check In und der Check Out sind obligatorisch und müssen strikt eingehalten werden. Bitte betrete das AXIS nur, wenn du dich am Check-In registriert hast.

Sollte der Zutritt aufgrund von der maximalen Anzahl der gleichzeitig anwesenden Personen erreicht sein, bitten wir dich vor dem AXIS zu warten und bitte den Abstand von 1.5 m einhalten.

Des Weiteren haben wir eine Wärmekamera am Eingang, um Fieber rechtzeitig zu erkennen. Bei erhöhter Temperatur wird der Zugang zum Center verweigert.

#### 2.3 Vermeidung von Personenansammlungen

Bewege dich bitten so, dass der 1.5m Abstand gewahrt wird.

#### 2.4 Auszuschliessende Personen

Wenn du COVID-19-Symptome (Husten - meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber,



Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns oder andere grippeähnliche Symptome hast, können wir dir keinen Zutritt zum AXIS gewähren. Wenn du unter den o.g. Symptomen leidest, bitten wir dich um eine Kontaktaufnahme eines Arztes und befolge dessen Anweisungen. Bei einer Infizierung mit dem COVID-19 Virus ist das AXIS zu informieren.

### **3 Auf der Studionutzfläche in den Räumlichkeiten des Centers**

#### **3.1 Allgemein**

Bitte haltet die Hygiene- und Verhaltensregeln gemäss BAG im AXIS ein. Die Regeln sind sichtbar auf den Plakaten z.B. im Eingangsbereich und weiteren Stellen im AXIS angebracht.

Es gilt im Eingangsbereich, auf allen Laufwegen, den Umkleiden und WC eine grundsätzliche Maskenpflicht! Die Maske muss jederzeit bei sich geführt werden. Auf der Trainingsstation muss während des Trainings keine Maske getragen werden, wenn der Abstand von 1.5m stets gewährleistet ist und die Kapazität nicht ausgeschöpft ist. Kann der Abstand nicht eingehalten werden, ist die Maske auch während des Trainings zu tragen. Gespräche unter den Trainierenden und Mitarbeitenden dürfen ausschliesslich mit Maske geführt werden. Auf der Homepage und der neuen Verwaltungsapp wird die aktuelle LIVE Auslastung des AXIS angezeigt. So kann jeder Trainierende die aktuelle Belegung einsehen und sich über die AXIS App seine Trainingszeit reservieren.

Das AXIS Team behält sich vor, bei Nichteinhaltung der Regeln, Trainierende vom Training auszuschliessen. Eine Nichtbefolgung der Regeln entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

#### **3.2 Empfang**

Am Empfang des AXIS ist ein Abstand von 1.5m zum AXIS Mitarbeiter sowie zu anderen Personen einzuhalten.

Der Verkauf von Getränken und Snacks findet im AXIS über die neue digitale Bistrotke statt. Der Verzehr unter Einhaltung der BAG Verhaltensregeln ist gestattet. Wir empfehlen allerdings den Verzehr vor Ort zu vermeiden.

### **4 Umkleideräumlichkeiten / Duschen**

#### **4.1 Umkleideräumlichkeiten**

Die Umkleideräume des AXIS stehen zur Verfügung und sind bei den Männern auf eine maximale Personenanzahl von 3 und bei den Damen auf 4 begrenzt.

Gleichzeitig besteht hier ebenso die Einhaltung der 1.5 m Abstandsregel und wir bitten dich, dass die Umkleiden nur zum Wechsel des Schuhwerks, sowie dem Ablegen von zusätzlicher Bekleidungsstücken sowie dem sicheren Deponieren von Wertsachen genutzt werden. Soweit es dir möglich ist, bitten wir dich, die Nutzung der Umkleidekabinen so kurz wie möglich zu gestalten oder allenfalls komplett darauf zu verzichten.

#### **4.2 Duschen**

**Die Duschen können unter Einhaltung des Schutzkonzepts genutzt werden! Wir bitten euch die Verweildauer so kurz wie möglich zu halten.**



#### 4.3 SPA-Angebote

**Die Sauna bleibt geschlossen!**

#### 4.4 Kinderhort

Kinderhort ist im AXIS nicht vorhanden.

### 5 Trainingsspezifische Massnahmen

#### 5.1 Grundsätzliches

Das AXIS sieht eine maximale Dauer des Trainings bzw. der Verweilzeit von 90 Minuten vor. Bitte plant die Zeit in der Umkleide darin ein.

#### 5.2 Gerätegestütztes Krafttraining

Die zur Verfügung stehenden Trainingsstationen sind so ausgerichtet, dass der Mindestabstand von 1.5m, zwischen den Köpfen, jederzeit eingehalten werden kann.

Bitte benutzt keine Geräte, die gesperrt sind. Bring zur Abdeckung der Geräte ein sauberes und grosses Bade- oder Handtuch mit uns lege dieses auf die stationären Trainingsgeräte über Sitz- und Anlehnfläche. Im Freihandel- und Functional- Trainingbereich ist der Abstand von 1.5 m jederzeit einzuhalten.

#### 5.3 Gerätegestütztes Herz-Kreislauftraining

Das AXIS hat die Ausdauergeräte so ausgerichtet, dass die 1.5m Abstandsregel eingehalten wird und zusätzlich die Atemrichtung von den Trainierenden entgegengesetzt erfolgt. Zusätzlich sollte zwischen zwei Trainierenden ein Gerät frei bleiben, um den Abstand noch weiter zu vergrössern.

#### 5.4 Trainingsregeln

Bitte bring dir zum Training ein sauberes, grosses Bade- oder Handtuch mit und leg es auf die Trainingsgeräte über die Sitz- und Anlehnfläche.

Die festgelegte Zeit für den Aufenthalt wird auf 90 min begrenzt. Bitte haltet euch an diese Massnahme. Slots für das Training können mittels AXIS App gebucht werden.

Beim Betreten und Verlassen des AXIS müssen die Hände mit viruzid desinfiziert werden. Benutze die vom AXIS zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittelpender.

Bitte vermeide dir in Gesicht zu fassen und desinfiziere regelmässig deine Hände.

#### 5.5 Gruppenfitness

Das Gruppenfitness Angebot findet nach wie vor statt. Eine Einbuchung und Reservierung des über die AXIS App ist obligatorisch! Gern hilft das AXIS Team bei der Buchung. **Die Gruppengrösse beträgt maximal 15 Personen. Die Anzahl der Teilnehmer kann je nach Kurs variieren.**

Bei ruhigen Aktivitäten wie beispielsweise gewisse Yoga-Formen, die im Vergleich zur Ruheatmung im Sitzen zu keiner wesentlichen Steigerung der Atmung führen, beträgt die



erforderliche Fläche zur ausschliesslichen Nutzung 4m<sup>2</sup>. Bei intensiveren Aktivitäten wie beispielsweise Functional Training, die im Vergleich zur Ruheatmung im Sitzen zu einer wesentlichen Steigerung der Atmung führen, beträgt die erforderliche Fläche zur ausschliesslichen Nutzung 15m<sup>2</sup>.

## 5.6 Trainingsberatung / praktische Trainingsanweisungen

Das AXIS Team wird bei Trainingseinweisungen immer eine Schutzmaske tragen. Als Mitglied bringen Sie eine Schutzmaske mit. Im AXIS kann bei Bedarf eine Maske zur Verfügung gestellt werden.

## 6 Reinigung/Hygiene

### 6.1 Allgemein

Das AXIS Team stellt sicher, dass das gesamte Center pro Tag 1 x gereinigt wird. Die stationären Trainingsgeräte werden mindestens 1x pro Tag viruzid desinfiziert. Zusätzlich werden die Türgriffe und sonstige stark frequentierte Griffe jeweils um 9:30, 12:30, 16:30, 19:30 gereinigt. Bitte desinfiziere die Trainingsgeräte nach deiner Nutzung selbst.

### 6.2 Desinfektionsmittel / Hygiene der Hände

Das Axis stellt dir im Eingangsbereich und auf der Trainingsfläche viruzid wirkendes Desinfektionsmittel für die Hände und die Flächen, die beim Training berührt werden, zur Verfügung.

In den Sanitäreinrichtungen stehen Flüssigseife zur Nutzung bereit.

Zur Entsorgung von Einweghandtüchern benutzt die aufgestellten Eimer. Diese stehen im Eingangs-, Sanitär-, und Trainingsbereich. Das AXIS Team wird diese leere, bevor sie randvoll sind.

### 6.3 Toiletten

Im AXIS stehen Toiletten jeweils für Herren und Damen (siehe Kennzeichnung), dort dürfen sich maximal 2 Personen aufhalten.

### 6.4 Notfall

Es sind ausreichend Schutzmasken vor Ort.

### 6.5 Unnötige Gegenstände / Utensilien

Nicht für das Training benötigtes Kleinmaterial (z.B. Zeitungen/ Magazine) sind entfernt worden. Persönliche Gegenstände von dir (z.B. Trinkflaschen) dürfen mitgenommen werden.

## 7 Mitarbeitende

### 7.1 Unterweisung / Instruktion

Das AXIS Team kennt das Schutzkonzept und hat dieses im Center aktiv mit umgesetzt. Die notwendigen Vorkehrungen und Aufgaben sind in schriftlicher Handlungsanweisung vorhanden und sind mit dem AXIS Team besprochen.



## **7.2 Erkennbarkeit / Ausrüstung und Verhalten**

Das AXIS Team erkennst du an der schwarzen Oberbekleidung und den Namensschildern. Alle Mitarbeitenden müssen während der Arbeit Masken tragen. Zum besonderen Schutz der Mitarbeitenden sind FFP-2- oder N95-Masken empfohlen. Die Mitarbeitenden arbeiten wenn möglich in getrennten Teams arbeiten.

Die Mitarbeitenden sollten, wenn möglich auch innerhalb der Teams die erforderliche physische Distanz wahren

## **8 Kommunikation des Schutzkonzeptes**

### **8.1 Grundsatz**

Die Kommunikation des AXIS Schutzkonzeptes erfolgt durch die Bereitstellung eines Ausdrucks im AXIS, als auch als Download auf der Homepage.

Kontaktdaten Grundsatz:

Weil in Fitness- und Trainingscentern während deren Öffnungszeiten die Einzelkunden ihre Trainingszeit frei und flexibel wählen können, muss das Center auch Kontaktdaten erheben, aus denen hervorgeht, wer von wann bis wann im Center anwesend war.

Dazu ist das AXIS verpflichtet,

- a) Kontaktdaten zu erheben, was sowohl über den Check In und Check Out und mittels AXIS App von allen Trainierenden umzusetzen ist.
- b) seine trainierenden Mitglieder über die Möglichkeit einer Kontaktnahme durch die zuständige kantonale Stelle und deren Kompetenz, eine Quarantäne anzuordnen, wenn es Kontakte mit an Covid-19 erkrankten Personen gab, zu informieren.
- c) die Vertraulichkeit der Kontaktdaten bei deren Erhebung und die Datensicherheit namentlich bei deren Aufbewahrung zu gewährleisten.
- d) Kontaktdaten zwecks Identifizierung und Benachrichtigung ansteckungsverdächtiger Personen nach Artikel 33 EpG der zuständigen kantonalen Stelle auf deren Anfrage hin unverzüglich in elektronischer Form weiterzuleiten.

### **8.2 Information der Fitness- und Trainingscenter**

Die Trägerschaft des Schutzkonzeptes informieren gemeinsam und gegebenenfalls in Absprache mit weiteren Institutionen mit uns.

### **8.3 Information der Kunden der Fitness- und Trainingscenter**

Das AXIS informiert seine Mitglieder über die Homepage, AXIS App, soziale Netzwerke und mit Hilfe von Postern und Plakaten, über die neuen Massnahmen.