

# elita fitness

## besiege deine grenzen

### Konzept «Covid-19 -Schutzmassnahmen»

Das Schutzkonzept befolgt die allgemeinen Richtlinien des BAG in Betrieben mit personenbezogenen Dienstleistungen und formuliert konkrete Massnahmen, wie diese im elita fitness GmbH implementiert sind.

#### Die Gesamtstruktur der Richtlinien:

1. Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen, gelten für jede Anwendungsform von Personal Training:
  - eine generelle Maskenpflicht in allen Bereichen ausser auf der Trainingsfläche
  - die Trainerin trägt während dem gesamten Training eine Schutzmaske
  - Hände waschen oder desinfizieren vor dem Training (Trainerin und Kunde)
  - kein Händeschütteln
  - Niesen / Husten in Armbeuge / Einwegtaschentuch
  - mit den Händen nicht ins Gesicht fassen
  - Abstand halten
2. Spezifische Richtlinien für Personal Training Indoor, Outdoor und für Personal Training beim Kunden zu Hause.

#### Richtlinien und Schutzmassnahmen der Firma elita fitness GmbH

Die elita fitness GmbH erlässt für die Personal Trainer und ihre Kunden in der aktuellen Situation folgende Richtlinien und Empfehlungen, welche das aktuell noch bestehende Rest-Risiko zusätzlich eindämmen bzw. senken sollen.

##### 1. Sicherheits- und schutzbezogene Kundenselektion:

1.1 Training mit besonders gefährdeten Personen ist unter Einhaltung der vom Bund vorgegebenen Schutzmassnahmen möglich.

1.2 Bei Unsicherheiten über den eigenen Gesundheitszustand legen wir unseren Kunden nahe, telefonischen Kontakt mit uns aufzunehmen, anstatt in die Räumlichkeiten zu kommen. Die Kunden werden darauf hingewiesen, dass sie die Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation folgen sollen.

1.3 Trainer und Kunden mit Krankheitssymptomen dürfen die Trainingsräume nicht betreten. Und falls NACH einem Training Symptome auftreten, ist die Rückverfolgung über Terminadministration gewährleistet.

# *elita fitness*

## *besiege deine grenzen*

### **2. Vorgaben zur Vorbereitung des Personal Trainings**

2.1. Die Termine werden im Voraus vereinbart. Auf diese Weise ist das «Contact Tracing» jederzeit gewährleistet.

2.2. Die Personaltrainerin kennt die Inhalte dieses Schutzkonzepts und kann bei Fragen Auskunft darüber geben.

2.3. Die Kunden von *elita fitness GmbH* werden von den Massnahmen in diesem Schutzkonzept vor dem ersten Training informiert, um sich darauf vorbereiten und ggf. Rücksprache mit der Personaltrainerin halten zu können.

### **3. Vorgaben zur Trainingsdurchführung**

3.1. Die Personaltrainerin reinigt sich vor und nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife oder mit Handdesinfektionsmittel.

3.2. Ein Sicherheitsabstand zwischen Trainerin und Kundin/Kunde von mindestens 1.5 Metern muss stets eingehalten werden.

3.3. Trainingsanweisungen und Coachinginputs dürfen nur verbal, ggf. mit optischer und akustischer Unterstützung erfolgen. Alle Übungen werden entsprechend angepasst.

3.4. Während des Trainings dürfen zu keinem Zeitpunkt physische Kontakte mit der/dem Kundin/Kunden erfolgen. Alle Übungen werden entsprechend angepasst.

3.5. Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.

3.6. Die ggf. verwendeten Trainingsutensilien müssen vor Aufnahme und nach Beendigung des Personal Trainings durch die Personaltrainerin desinfiziert werden.

3.7. Vor und nach dem Training sind Türgriffe, Toiletten, Sitzmöglichkeiten und vergleichbare Infektionsquellen zu desinfizieren.

3.8. Die Personaltrainerin hat die Kundentermine so zu legen, dass genügend Zeit für die Reinigung zwischen den Terminen vorhanden ist.

3.9. Die Kunden werden informiert, dass sie maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn eintreffen dürfen.

# *elita fitness*

## *besiege deine grenzen*

### **Spezielle Sicherheitsvorgaben**

#### **4. Personal Training draussen (Outdoor-Training)**

4.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben analog Punkt 3 zur Trainingsdurchführung einzuhalten.

4.2. Der Trainingsort muss flexibel gewählt werden, sodass sich keine fremden Personen in unmittelbarer Nähe zur/zum Kundin/Kunden und der Personaltrainerin während des Trainings befinden und falls sich das ändert, der Trainingsort geändert werden kann, um nicht-rückverfolgbare Ansteckungen zu verhindern.

4.3. Die Personaltrainerin muss Desinfektionsmittel mitführen, um damit – der Trainingsumgebung angepasst – ggf. vorhandene Infektionsquellen, ihre eigenen Hände sowie die Hände der/des Kundin/Kunden desinfizieren zu können.

#### **5. Spezielle Regeln für Personal Training in Räumlichkeiten der/des Kundin/Kunden (Indoor-Training 1)**

5.1. Es sind alle allgemeinen Vorgaben zur Trainingsdurchführung analog Punkt 3 einzuhalten.

5.2. Es muss vor Aufnahme des Trainings sichergestellt werden, dass die Raumgrösse stets die Einhaltung von 1.5 Metern Abstand zur/zum Trainierenden erlaubt.

5.3. Es muss vor Aufnahme des Trainings sichergestellt werden, dass die/der Trainierende und die Trainerin während des ganzen Trainings im Trainingsraum allein bleiben und keine anderen Personen – beispielsweise weitere Familienmitglieder – den Raum betreten.

# *elita fitness*

## *besiege deine grenzen*

5.4. Die Trainerin bespricht mit der/dem Kundin/Kunden vor dem Termin die nötigen Desinfektionsvoraussetzungen gemäss den Punkten 3.5 und 3.6. Sie führt für den Fall, dass die/der Kundin/Kunde diese Voraussetzungen nicht selbst erfüllen kann oder will, Desinfektionsmittel mit, um damit ggf. und an die private Umgebung angepasst mögliche Infektionsquellen zu desinfizieren. Selbiges gilt für die eigenen Hände sowie die Hände der/des Kundin/Kunden.

### **Wichtige Hinweise:**

- a) Desinfektionsmittel sind wertvoll, darum wird gebeten sorgfältig damit umzugehen.
- b) Die Hände (Kunde / Trainerin) werden vor einem Training, insbesondere beim Betreten des Trainingsraums, während mindestens 30 Sekunden mit Seife gründlich gewaschen oder desinfiziert.
- c) Die Hände (Kunde / Trainer) werden nach einem Training während mindestens 30 Sekunden mit Seife gründlich gewaschen oder desinfiziert.

elita fitness GmbH ist sich nach wie vor bewusst, dass sich die Situation nur eindämmen und unter Kontrolle bringen lässt, wenn wir uns alle an die vom Bund auferlegten Schutzmassnahmen halten.

Ebenso wird elita fitness GmbH alles daran setzen, das Immunsystem, sowie die physische und die psychische Verfassung unserer Kunden in dieser nicht einfachen Zeit zu verbessern, um so mit unserer Dienstleistung einen zusätzlichen Beitrag zur Stabilisation der Situation beizutragen.

Zusammen sind wir stark!

23.10.2020  
elita fitness GmbH