

## SPTV-Merkblatt mit Richtlinien

### A. Grundlage

1. Dieses Merkblatt stützt sich auf die vom Bundesrat am 16.03.2020 erlassene Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19) (COVID-19-Verordnung 2).  
In Artikel 6 «Veranstaltungen und Betriebe» dieser Verordnung ist festgehalten, welche öffentlichen und privaten Veranstaltungen verboten sind und welche öffentlich zugänglichen Einrichtungen für das Publikum geschlossen bleiben müssen.
2. Bei Personal Training handelt es sich weder um eine verbotene öffentliche oder private Veranstaltung noch um einen für das Publikum geschlossen zu haltenden Betrieb gemäss Art. 6 2, insbesondere auch nicht um die in Art. 6 bis lit e aufgeführten «Betriebe mit personenbezogenen Dienstleistungen mit Körperkontakt wie Coiffeure, Massagen, Tattoo-Studios und Kosmetik». Personal Training ist zwar eine personenbezogene Dienstleistung, kann aber ohne Körperkontakt durchgeführt werden.

### B. Struktur

3. Die nachfolgende Graphik zeigt die Gesamtstruktur dieser Richtlinien.



## C. Richtlinien

4. Der Schweizer Personal Trainer Verband SPTV erlässt für Personal Training in der aktuellen Situation Richtlinien und Empfehlungen, welche das aktuell immer bestehende Rest-Risiko zusätzlich senken.

## D. Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

### 5. Sicherheits- und schutzbezogene Kundenselektion

- 5.1 Mit Kunden gemäss Artikel 10b der COVID-19-Verordnung 2 darf kein Personal Training durchgeführt werden. \*\*
- 5.2 Auch mit Kunden, die Symptome zeigen, darf kein Personal Training durchgeführt werden.



### 6. Allgemeine Regeln zur Trainingsdurchführung

Bei der unmittelbaren Trainingsvorbereitung sowie während des Trainings gelten folgende Regeln:

- a) Ein Sicherheitsabstand zum Kunden von mindestens 2m muss stets eingehalten werden.
- b) Trainingsanweisungen und Coachinginputs dürfen nur verbal, ggf. mit optischer und akustischer Unterstützung erfolgen.
- c) Während des Trainings dürfen zu keinem Zeitpunkt physische Kontakte mit dem Kunden erfolgen.
- d) Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.
- e) Gegebenenfalls verwendete Trainingsutensilien müssen vor Aufnahme und nach Beendigung des Personal Trainings durch den Personal Trainer desinfiziert werden.

**\*\* Als besonders gefährdete Personen gelten Personen ab 65 Jahren und Personen, die insbesondere folgende Erkrankungen aufweisen: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Krebs.**

## **E. Spezielle Sicherheitsmassnahmen**

### **7. Spezielle Regeln Personal Training Indoor**

Für Personal Training Indoor sind folgende Regeln einzuhalten:

- a) Es sind alle allgemeinen Regeln zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- b) Es muss sichergestellt werden, dass gleichzeitig nur ein einziger Kunde trainiert.
- c) Vor und nach dem Training sind Türgriffe, Spind, Toiletten, Nasszellen, Sitzmöglichkeiten und vergleichbare Infektionsquellen zu desinfizieren.

### **8. Spezielle Regeln für Personal Training in Räumlichkeiten des Kunden**

Für Personal Training in Räumlichkeiten des Kunden sind folgende Regeln einzuhalten:

- a) Es sind alle allgemeinen Regeln zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- b) Es muss vor Aufnahme des Trainings sichergestellt werden, dass die Raumgrösse die Einhaltung von 2m Abstand zum Trainierenden erlaubt.
- c) Es muss vor Aufnahme sichergestellt werden, dass der Trainierende und der Personal Trainer während des ganzen Trainings im Trainingsraum allein bleiben und keine anderen Personen – beispielsweise weitere Familienmitglieder – den Raum betreten.
- d) Der Personal Trainer bespricht mit dem Kunden vor dem Termin die nötigen Desinfektionsvoraussetzungen gemäss Punkt 6 d) und e) und führt für den Fall, dass der Kunde diese Voraussetzungen nicht selbst erfüllen kann oder will Desinfektionsmittel mit, um damit gegebenenfalls und an die private Umgebung angepasst mögliche Infektionsquellen zu desinfizieren.

### **9. Personal Training in der Natur/Outdoor**

Für Personal Training Outdoor/in der Natur sind folgende Regeln einzuhalten:

- a) Es sind alle allgemeinen Regeln zur Trainingsdurchführung einzuhalten.
- b) Der Trainingsort muss flexibel und ggf. ändernd so gewählt werden, dass sich keine Drittpersonen in unmittelbarer Nähe zum Trainierenden und dem Personal Trainer befinden.
- c) Der Personal Trainer muss Desinfektionsmittel mitführen, um damit – der Trainingsumgebung angepasst – gegebenenfalls vorhandene Infektionsquellen zu desinfizieren.

*Dieses Dokument wurde in Zusammenarbeit von QualiCert und dem SPTV erstellt  
Stand: 19.03.20*