

Schutzkonzept für das Salem Training

Version4 30.06.2021

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) werden betriebliche Anforderungen für Fitness- und Trainingscenter formuliert, welche das Gefährdungspotenzial für eine Virusübertragung beim Training auf ein Niveau senken, das die Wiedereröffnung der Center rechtfertigt. Ohne Einhaltung des Schutzkonzeptes ist die Ausübung vom Trainingsbetrieb nicht erlaubt. Es können für die Verletzung der geltenden Verordnung zum Schutz vor einer Infektion mit Coronaviren von Seiten der Behörden Bussen ausgesprochen werden.

Inhalt

1.	<i>Risikobeurteilung und Triage</i>	4
	<u>a.</u> Mitglieder des Fitnesscenters mit Krankheitssymptomen.....	4
	<u>b.</u> Mitarbeitende des Fitnesscenters mit Krankheitssymptomen.....	4
	<u>c.</u> Mögliche Abklärungsfragen an Mitglieder (Trainierende).....	4
	<u>d.</u> Informationen für besonders gefährdeten Personen.....	5
	<u>e.</u> Persönliche Schutzvorkehrungen.....	5
2.	<i>Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Salem Training</i>	6
	<u>a.</u> Organisation.....	6
	<u>b.</u> Nutzungsverhalten.....	6
3.	<i>Check-In-System (Tropfensystem)</i>	6
	<u>a.</u> Empfang/Eingang.....	6
	<u>b.</u> Trainingszeit.....	6
4.	<i>Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG</i>	7
	<u>a.</u> Reinigung des Centers und seiner Angebotsbereiche / Oberflächenreinigung.....	7
	<u>b.</u> Lüften des Trainingsbereiches.....	7
	<u>c.</u> Hände waschen und Desinfektionsmittel.....	8
5.	<i>Infrastruktur / Anlagen</i>	8
	<u>a.</u> Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse.....	8
	<u>b.</u> Garderoben / Duschen.....	8
	<u>c.</u> Toiletten.....	8
6.	<i>Trainingsformen und -organisation</i>	8
	<u>a.</u> Einhalten der übergeordneten Grundsätze.....	8
	<u>b.</u> Trainingsflächen (INDIVIDUALTRAINING).....	9
	<u>c.</u> GRUPPENTRAINING.....	9
	<u>d.</u> Trainingsberatung/-anweisungen (PESÖNLICHES TRAINING 1:1).....	9
7.	<i>Material / Reinigung</i>	9
	<u>a.</u> Trainierende.....	9
	<u>b.</u> Reinigung des Centers und seiner Angebotsbereiche / Oberflächenreinigung.....	9
	<u>c.</u> Risiko/Unfallverhalten.....	9
	<u>d.</u> Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden, Contact Tracing.....	10

8.	<i>Kommunikation des Schutzkonzeptes</i>	10
	<i>a.</i> <i>Verantwortlichkeit</i>	10
	<i>b.</i> <i>Unterweisung / Instruktion</i>	10
	<i>ANHANG 1</i>	11
	<i>Fragen an alle Kundinnen und Kunden</i>	11
	<i>ANHANG 2</i>	12
	<i>Hygieneaushang</i>	12
	<i>ANHANG 3</i>	13
	<i>Hygieneaushang2</i>	13

1. Risikobeurteilung und Triage

a. Mitglieder des Fitnesscenters mit Krankheitssymptomen

Kundinnen und Kunden mit Krankheitssymptomen (Anhang 1) dürfen nicht am Training teilnehmen. Wir empfehlen, sich gemäss den Weisungen des BAG an eine Gesundheitseinrichtung (Hausarzt/-ärztin) zu wenden und weitere Abklärungen vornehmen zu lassen.

b. Mitarbeitende des Fitnesscenters mit Krankheitssymptomen

Mitarbeitende mit starken Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie haben sich diesbezüglich gemäss den internen Regeln zu verhalten.

c. Mögliche Abklärungsfragen an Mitglieder (Trainierende)

Den Mitgliedern können bei Verdacht einer Infektion Fragen nach **Symptomen der COVID-19-Erkrankung** (Anhang 1) gestellt werden:

- Häufige Symptome: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.
- Seltene Symptome: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung
- Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein.

Wenn eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome durch das Mitglied bejaht werden, dann könnte eine Erkrankung am Coronavirus vorliegen. In der Konsequenz ist dem Mitglied der Zutritt zum Salem Training nicht zu gestatten. Es erfolgt die Aufforderung, sich gemäss den Weisungen des BAG an eine Gesundheitseinrichtung (Hausarzt/-ärztin) zu wenden und weitere Abklärungen vornehmen zu lassen sowie die Anweisungen zur «Selbst-Isolation» zu lesen.

Siehe auch: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlung-ursprung.html#-313933553>

- Mit dem Einchecken ins Salem Training bestätigen die Kundinnen und Kunden, dass sie keine der genannten Symptome haben.
- Zudem bestätigen die Kunden und Kundinnen, dass sie in den letzten 14 Tagen keinen ungeschützten Kontakt zu einem COVID-19 Erkrankten hatten.

d. Informationen für besonders gefährdeten Personen

Grundsätzlich liegt es in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, die Weisungen und Empfehlungen des BAG zu befolgen.

Siehe auch: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/besonders-gefaehrdete-menschen.html>

e. Persönliche Schutzvorkehrungen

- Da sich das Salem Training in einem Spital befindet und es somit zwangsläufig zu einer Durchmischung von externen Kunden und Patienten kommt, gilt im ganzen Salem Training (Garderoben, Trainingsbereich) weiterhin die Maskenpflicht.
- Auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben die Pflicht, eine Maske zu tragen.
- Es wird darauf hingewiesen zur Reinigung der Kontaktflächen mithilfe der Desinfektionstücher (INZIDIN) Handschuhe zu tragen (Anhang 2).

Für weitere Informationen wird auf die FAQ-Seite des BAG verwiesen: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/haeufig-gestellte-fragen.html#240973763>

2. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Salem Training

a. Organisation

Die Regeln des Social Distancing sind weiterhin bei Möglichkeit einzuhalten: sowohl beim Betreten und Verlassen des Salem Spitals wie auch des Salem Trainings und ausserdem während des Trainings (u.a. beim Wechseln und Reinigen der Geräte). Körperkontakt ist in jedem Fall zu vermeiden.

b. Nutzungsverhalten

- Das Salem Training übernimmt die Verantwortung in der Kommunikation, dass Personenansammlungen (auch vor dem Salem Training) zu vermeiden sind und gibt den Mitgliedern Möglichkeiten, dies zu umgehen.
- Per Aushang werden die Mitglieder, die nicht auf den Lift angewiesen sind, informiert, bei Eintritt und Austritt des Salem Training Alternativen zum Lift zu nutzen.

3. Check-In-System (Tropfensystem)

Das Salem Training ist bestrebt, dass es im Eingangsbereich nicht zu Ansammlungen von Kundinnen und Kunden kommt und dadurch die Einhaltung des Abstandes von 1,5m nicht mehr gewährleistet ist.

Es werden laufend Kontrollen der Statistik zu den Check-in Zeiten anhand des Check-In Systems durchgeführt.

a. Empfang/Eingang

- Aufgrund der Korridorbreite beim Lift wurden die früher geltenden Bodenmarkierungen für die Einhaltung des 2m Abstandes belassen.
- Auch an der Rezeption ist der Abstand einzuhalten. Dort wo nicht möglich, wurden entsprechende Vorkehrungen getroffen (Plexiglasscheiben).

b. Trainingszeit

- Die Verweildauer im Trainingsbereich ist nicht mehr limitiert. Trotzdem werden die Kundinnen und Kunden gebeten, das Training möglichst zeiteffizient durchzuführen und damit anderen die Möglichkeit, zu trainieren zu geben. Dies trägt auch dazu bei, dass es keine Menschenansammlungen in oder vor der Anlage gibt.

4. Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG

- Die Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG sind deutlich im Salem Training ersichtlich. Das Personal ist dafür verantwortlich, dass sich die Kundinnen und Kunden an diese Vorschriften halten.
- Der Mindestabstand von 1,5m sollte, wenn möglich (Rezeption, Garderobe, Gerätebereich, Freihandelsbereich) eingehalten werden.
- Da sich unser Salem Training in einem Spital befindet, werden unsere Kundinnen und Kunden bereits beim Haupteingang aktiv auf die Maskenpflicht im ganzen Haus aufmerksam gemacht.
 - Kundinnen und Kunden, die keine eigene Maske besitzen, erhalten eine.
 - Während des Trainings herrscht weiterhin strikte Maskenpflicht.
- „Desinfizierbare“ Kissen werden bei Bedarf von der Trainings Aufsicht ausgehändigt und müssen nach Gebrauch desinfiziert zurückgegeben werden.

a. Reinigung des Centers und seiner Angebotsbereiche / Oberflächenreinigung

- Eine viruzid wirkende Reinigung der ganzen Trainingsfläche erfolgt 1 x pro Tag.
- Zur viruzid wirkenden Reinigung der Garderobenschränke wurde jeweils ein fixes Zeitfenster eingeplant.
- Während des laufenden Betriebs reinigt die Trainingsaufsicht wiederholt diejenigen Gegenstände und Flächen, die im gesamten Salem Training angefasst werden könnten (bspw. Türgriffe, Geländer...).
- Die stationären Trainingsgeräte müssen an allen Stellen, an denen sie trainingsbedingt berührt werden, desinfiziert werden.
- Während des laufenden Betriebs sind die Kundinnen und Kunden (wie bereits zuvor) eigenverantwortlich dafür zuständig, die von ihnen genutzten Geräte selber zu reinigen mit den zur Verfügung gestellten Desinfektions-/Reinigungstüchern.
- Die Trainierenden sind angehalten, ihr Handtuch über das genutzte Gerät respektive die Sitz- oder Anlehnfläche zu legen.

b. Lüften des Trainingsbereiches

- Im SALEM TRAINING hat es eine Austauschlüftung ohne Luftumwälzung. Das bedeutet, dass im gleichen Verhältnis frische Luft angesaugt und alte Luft abtransportiert wird. Zudem wird die Luft abgekühlt und gefiltert, um ein angenehmes Trainingsklima zu ermöglichen.

Aus diesem Grund verzichten wir (in Absprache mit der Spital internen Hygieneverantwortlichen), darauf den Trainingsbereich aus hygienetechnischen Gründen zusätzlich zu lüften.

c. Hände waschen und Desinfektionsmittel

- Desinfektionsmittel steht am Eingang und an mehreren Standorten auf der Trainingsfläche zur Verfügung.
- Anleitungen zur korrekten Reinigung sind an den Reinigungsstationen angebracht (Anhang 2).
- Kundinnen und Kunden haben sich vor und nach dem Training die Hände zu waschen.
- In den Sanitärbereichen und Garderoben ist Seife verfügbar.

5. Infrastruktur / Anlagen

a. Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

- Die Vorschriften in der «COVID-19-Verordnung besondere Lage» legen die Maximalzahl der teilnehmenden Personen in Innenräumen gemäss den Artikeln 61 Absatz f 1. sowie Artikel 141 Absatz a. 2. auf 250 fest.
Die Anzahl gleichzeitig trainierenden Kunden erreicht in diesem Center niemals die Maximalhöhe von 250, weshalb auch keine Zutrittsbeschränkung nötig ist.
- Es ist darauf zu achten, dass der Abstand von 1,5m idealerweise gewahrt bleibt und sich keine «Trainingsgruppen» bilden.

b. Garderoben / Duschen

Garderoben dürfen unter bestmöglicher Einhaltung der Abstandsregeln (Bodenmarkierung) benutzt werden.

c. Toiletten

Die Toiletten stehen wie bisher uneingeschränkt zur Verfügung. Beim Warten gilt die Abstandsregel einzuhalten.

6. Trainingsformen und -organisation

a. Einhalten der übergeordneten Grundsätze

- Die Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG sind an 2 Standorten deutlich im Salem Training ersichtlich. Das Personal ist dafür verantwortlich, dass sich die Kunden an diese Vorschriften halten.
- Siehe weitere Ausführungen unter 5.a
- **Dem Personal ist vorbehalten Mitglieder die sich nicht an die geltenden Regeln halten, zu belangen** und vom Training auszuschliessen.

b. Trainingsflächen (INDIVIDUALTRAINING)

- Die Trainingsflächen des Salem Training wurden so angepasst, dass jederzeit das Trainieren unter den Vorgeschriebenen Sicherheitsvorkehrungen (SFGV/BAG) möglich ist.
- In der Anordnung der Geräte wurden folgende Faktoren berücksichtigt:
 - Ausstiegsszonen
 - Mindestabstand von 1,5m beim Training
 - Mindestabstandes in den Gewicht Wechselzonen
 - Mindestabstand im Freihantelbereich
 - Ausatemzonen
- Die Kundinnen und Kunden wurden informiert während den Serienpausen auf den Geräten sitzen zu bleiben und nicht umher zu gehen.

c. GRUPPENTRAINING

- Aufgrund des bestehenden Raumangebotes und der Einhaltung der 1,5m-Abstandsregel ist unsere Pilatesgruppe auf 10 Teilnehmer limitiert.
- Die ambulante Herzgruppe wird „Outdoor“ oder Indoor in Kleingruppen durchgeführt.
- Als Indoortraining wird zurzeit nur ein Ausdauertraining auf Veloergometern in einem separaten Ausdauerbereich angeboten.

d. Trainingsberatung/-anweisungen (PESÖNLICHES TRAINING 1:1)

Da das Personal durchgehend einen Mundschutz trägt, sind Trainingsberatungen/-anweisungen jederzeit möglich.

7. Material / Reinigung

a. Trainierende

Jeder Trainierende kümmert sich beim Aufstellen um seinen eigenen Bereich und räumt diesen auch wieder weg. Dabei gilt es Abstand zu halten. Die Hände sind nach dem Anfassen der Trainingsgeräte zu reinigen.

b. Reinigung des Centers und seiner Angebotsbereiche / Oberflächenreinigung

Siehe Ausführungen unter 4a. + 4b.

c. Risiko/Unfallverhalten

Die Qualitätskriterien von Qualitop werden trotz den Einschränkungen weiterhin eingehalten und gewährleistet.

d. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden, Contact Tracing

- Mit Betreten des Salem Trainings wird das Mitglied im Zutrittssystem „Neo Gate“ registriert. So kann die Rückverfolgung der Teilnehmenden zu den jeweiligen Zeitpunkten gewährleistet werden.
- Das Personal ist jederzeit mithilfe des Kassensystem informiert über:
 - Trainingsdauer (Start/Ende)
 - Anzahl der Trainierenden
- Dasselbe gilt für die Gruppentherapie. Da alle Teilnehmer in unserem Planungssystem RAP geplant werden, ist die Rückverfolgung stets gewährleistet.

8. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Die Kundinnen und Kunden werden über Schutzkonzept des Salem Training (inkl. der Anhänge) über folgende Kanäle informiert:

- Download auf der eigenen Website des Salem Training:
<https://www.hirslanden.ch/de/salem-spital/centers/salem-training.html>
- Auf Wunsch In Papierform als Heimlektüre.

Die entsprechenden Informationen und Updates sind im Salem Training im Eingangsbereich und im Trainingsbereich prominent ausgehängt.

Hinweise zu Verordnungen bzw. Auslegungen:

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

a. Verantwortlichkeit

Für die Umsetzung und Einhaltung der Bestimmungen des Schutzkonzeptes ist PatrickMarco.Gehri@hirslanden.ch zuständig.

b. Unterweisung / Instruktion

Für die Qualitätssicherung haben wir:

- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort über die relevanten Inhalte dieses Schutzkonzeptes in Kenntnis gesetzt.
- für die in Zusammenhang mit dem Betrieb während COVID-19 zusätzlich nötigen Vorkehrungen und Aufgaben schriftliche Handlungsanweisungen ausgedruckt und aufgelegt.
- die unter Punkt b) aufgeführten, zusätzlich nötigen Vorkehrungen und Aufgaben vor der Wiedereröffnung im Center besprochen und geschult.

ANHANG 1

Fragen an alle Kundinnen und Kunden

Haben Sie folgende Symptome der COVID-19-Erkrankung bei sich festgestellt?

- Häufige Symptome: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.
- Seltene Symptome: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung
- Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark. Sie können auch leicht sein.

Haben Sie innerhalb der letzten 14 Tage ungeschützten Kontakt (länger als 15min bei weniger als 2m Abstand) zu einem bestätigten COVID-19 Erkrankten gehabt?

⇒ Wenn eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome durch Sie als Mitglied bejaht werden, dann könnte eine Erkrankung am Coronavirus vorliegen.

- In der Konsequenz können wir Ihnen den Zutritt zum SALEM TRAINING nicht gestatten.
- Wir fordern Sie daher auf, sich gemäss den Weisungen des BAG an eine Gesundheitseinrichtung (Hausarzt/-ärztin) zu wenden und weitere Abklärungen vornehmen zu lassen sowie die Anweisungen zur «Selbst-Isolation» zu lesen.

Wenn Sie keine der Symptome aufweisen und alle Fragen mit **Nein** beantworten können, können Sie eintreten und Ihr Training beginnen. Wir wünschen Ihnen viel Freude!

ANHANG 2

Hygieneaushang

Reinigung der Geräte, Matten, Bälle etc.

**Verwenden Sie einen Handschuh für die Geräte-
reinigung.**

Ein Reinigungstuch aus der Box ziehen.

Deckel wieder gut verschliessen!

Damit alle Flächen, Griffe etc. gründlich abwischen.

**Nach Gebrauch Handschuh und Reinigungstuch
in Abfalleimer entsorgen.**

Vielen Dank für Ihre Mithilfe

ANHANG 3

Hygieneaushang2

Lüften im SALEM TRAINING

Im SALEM TRAINING hat es eine **Austauschlüftung** ohne Luftumwälzung. Das bedeutet, dass im gleichen Verhältnis frische Luft angesaugt und alte Luft abtransportiert wird. Zudem wird die Luft abgekühlt und gefiltert, um ein angenehmes Trainingsklima zu ermöglichen.

Aus diesem Grund verzichten wir darauf, den Trainingsbereich aus hygienetechnischen Gründen zusätzlich zu lüften.

Sollte es zu Geruchsemissionen kommen, melden Sie sich bitte bei der Aufsicht.

Das Lüften im SALEM TRAINING ist ausschliesslich durch die Aufsicht erlaubt.