

SCHUTZKONZEPT

STAND 17. MAI 2020
AKTUALISIERUNGEN VORBEHALTEN

VORWORT

Das vorliegende Schutzkonzept wurde auf Basis des Schutzkonzeptes der «QualiCert AG Miha Bodytec und XBody», «Schweizer Personal Trainer Verband», «Qualicert» und den Vorlagen von «Swissolympic» ausgearbeitet und gemäss den betriebspezifischen Gegebenheiten von saphiraz adaptiert.

Die obgenannten ausgearbeiteten Konzepte basieren auf den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte bei Trainingsaktivitäten des Bundesamtes für Sport (BASPO) sowie des Standard-Schutzkonzeptes für Betriebe mit personen-bezogenen Dienstleistungen mit Körperkontakt des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO).

Das vorliegende Schutzkonzept enthält die betrieblichen Anforderungen für das Training im saphiraz Boutique Gym, Personal Training und Ganzkörper-EMS-Training, welche das Gefährdungspotential für eine Virusübertragung beim Training auf ein Niveau senken, das die Wiedereröffnung des EMS- und Boutique Studios rechtfertigt.

UM DIE AUFLAGEN DES BUNDES UND DES BAG ERFÜLLEN ZU KÖNNEN, SIND FÜR UNS UND UNSERE KUNDEN FOLGENDE VERHALTENSREGELN UND EINSCHRÄNKUNGEN NOTWENDIG UND WICHTIG:

Primäre Massnahmen

Mit den primären Massnahmen wird versucht, dass innerhalb der Räumlichkeiten von saphiraz keine SARS-CoV-2-Viren vorkommen, obwohl aktuell solche Viren in der Aussenwelt vorhanden sind.

Mit den primären Massnahmen sollen infektiöse Trainingswillige identifiziert und vom Zugang zum Studio ausgeschlossen werden.

Allgemeine Massnahmen

Weil sowohl asymptomatische als auch präsymptomatische Personen bereits infektiös sein können, kann durch die primären Massnahmen deren erklärtes Ziel nicht gesichert erreicht werden. Der Ausschluss von symptomatischen, also infektiösen Personen senkt aber die potentielle Gesamtviolenlast. Mit den allgemeinen Massnahmen soll erreicht werden, dass angesichts der möglicherweise vorhandenen «Rest-Virenlast» nicht schon unmittelbar vor und generell nach dem Eintritt in die Räumlichkeiten potentielle Übertragungssituationen für SARS-CoV-2-Viren entstehen.

Trainingsspezifische Massnahmen

Die trainingsspezifischen Massnahmen betreffen das Training sowie die direkte Trainingsumgebung. Sie sorgen dafür, dass für jeden einzelnen Trainierenden in der Trainingssituation die Übertragung von SARS-CoV-2-Viren, d.h. die Ansteckung mit COVID-19 trotz einer möglicherweise vorhandenen Rest-Virenlast auf ein tiefst mögliches Niveau gesenkt wird.

Zusätzliche Massnahmen

Mit den zusätzlichen Massnahmen wird das Risiko von Gefährdungspotentialen reduziert, die in den Räumlichkeiten eines EMS-Anbieters existieren können

**WIR FREUEN UNS UND SIND DANKBAR UNSERE STUDIOS SCHRITTWEISE
WIEDER ÖFFNEN ZU DÜRFEN.**

1. SICHERHEITS- UND SCHUTZBEZOGENE KUNDENSELEKTION

- 1.1. Jedem Trainingswilligen werden vor der Zulassung zu den Räumlichkeiten eines saphiraz Studios Fragen zum Gesundheitszustand und zur besonderen Gefährdung gestellt. Nur wer die Fragen mit NEIN beantworten kann, wird zum Training und die Räumlichkeiten zugelassen.
→ **Liegt im Eingangsbereich auf**
- 1.2. Schriftliche Abklärungsfragen zum Gesundheitszustand an Trainierende und Mitarbeitende:
 - a) Weisen Sie ein oder mehrere der folgenden Symptome wie (meist trockenen) Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber oder Fiebergefühl und /oder Muskelschmerzen auf?
 - b) Hegen Sie auch nur den leisesten Verdacht, dass Sie Corona-infiziert sein könnten?
 - c) Sind Sie ≥ 65 alt oder/und leiden Sie an einer oder mehreren der folgenden Erkrankungen: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen sowie Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen oder/und Krebs.
- 1.3. Mit Kunden darf nur mit ihrer schriftlichen Einwilligung ein Personal Training durchgeführt werden.
- 1.4. Das BAG empfiehlt Risikogruppen zu Hause zu bleiben. Es liegt in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, die Weisungen und Empfehlungen des BAG zu befolgen.
- 1.5. Personen, die sich unwohl fühlen und Krankheitsanzeichen wie Husten, Halsschmerzen oder Fieber aufweisen, dürfen nicht trainieren und das Studio nicht betreten.
- 1.6. Der Trainingswillige verpflichtet sich, den Termin rechtzeitig zu stornieren sollte sich der Gesundheitszustand verändern.

2. ALLGEMEINE MASSNAHMEN

- 2.1. **Grundsatz**
Es muss angenommen werden, dass durch asymptomatische und präsymptomatische, aber infektiöse Personen trotz der primären Massnahme weiterhin eine Übertragungsgefahr von COVID-19 in den Räumlichkeiten besteht.
- 2.2. **Basisvorschriften**
Konkret muss mit den allgemeinen Massnahmen das Rest-Risiko einer Übertragung von COVID-19 auf ein tolerierbares Niveau gesenkt werden. Dies heisst, dass in den Räumlichkeiten von saphiraz die gleichen Regeln eingehalten und kommuniziert werden müssen, wie sie in der Öffentlichkeit gelten.
→ **Massnahmen im Eingangsbereich und im Studio wiederholt sichtbar beschildert**



3. HYGIENE

Wir sorgen für höchste hygienische Bedingungen, indem wir sicherstellen dass

- a) jede/r Mitarbeiter/in die viruzid wirksame Desinfektion seiner Hände zu einem Begrüssungszeremoniell des neu eintretenden Kunden macht und deshalb auch jeder Kunde sofort nach dem Betreten der Räumlichkeiten seine Hände viruzid wirksam desinfiziert;
 - b) in den Räumlichkeiten genügend Möglichkeiten für eine viruzid wirksame Desinfektion der Hände vorhanden sind;
 - c) genügend Einweg-Handtuchpapier vorhanden ist;
 - d) für die Entsorgung des gebrauchten Einweg-Handtuchpapier Eimer zur Verfügung stehen;
 - e) diese Eimer immer geleert werden, bevor sie randvoll sind.
 - f) auf der Toilette oder den Toiletten stets Flüssigseife vorhanden ist;
 - g) auf der Toilette oder den Toiletten die Hände nach dem Waschen mit Einweg-Trocknungspapier getrocknet werden können;
 - h) Abfalleimer zur Verfügung stehen, falls zum Trocknen der Hände Einweg- Trocknungspapier verwendet wird;
 - i) Die zur Verfügung stehenden Abfalleimer geleert werden, bevor sie randvoll sind.
 - j) Nicht für das Training benötigtes Kleinmaterial, das berührt, angefasst und/oder bewegt und/oder mitgetragen werden kann, ist zu entfernen.
 - k) Zeitschriften/Snacks/Wasserkrug und Wassergläser entfernen
Anmerkung: Bei solchem Kleinmaterial handelt sich zum Beispiel um Zeitungen und Magazine. Persönliche Gegenstände wie Trinkflaschen dürfen mitgenommen werden.
- 3.1. Alle Infektionsquellen (z. B.: Trainingsgeräte, Türgriffe, Sitzmöglichkeiten) werden unmittelbar nach Gebrauch oder nach einem Training gereinigt und desinfiziert. Zudem wird durch das Location Management die Oberflächendesinfektion von WC und Umkleidekabinen gewährleistet, nach dem der Kunde diese verlassen hat.
- 3.2. Türen und Fenster bleiben während dem Trainingsbetrieb so viel wie möglich geöffnet. Die Offenhaltung während des Trainings oder der Aufenthalt im Freien führt zu grösstmöglicher Verdünnung von potentiellen Aerosolen. Es muss regelmässig gelüftet werden (mind. 6x/Tag für 10 Minuten).
- 3.3. Es wird täglich eine Grundreinigung aller Flächen durchgeführt. Bei der Abfallentsorgung muss das Anfassen von Abfall vermieden werden. Ebenso werden hierzu Handschuhe benutzt und nach Gebrauch unmittelbar entsorgt. Abfalleimer werden regelmässig geleert und Müllsäcke werden *nicht* zusammengedrückt.

4. RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN UND MASSNAHMEN

- 4.1. Die Trainingsflächen wurden in Zonen aufgeteilt, so dass jeder Kunde den Mindestabstand von 2 Meter einhalten kann. Auch wurde bei der Planung auf die Atmungsrichtung, Position des Kopfes und der Gerätebedienung geachtet.
- 4.2. Es muss sichergestellt werden, dass sich in den Trainingsräumen, den Umkleidekabinen sowie am Empfangsbereich nie zu viele Kunden aufhalten.
- 4.3. Die Umkleidekabinen (nur im Notfall benutzen) sind abgetrennt.
- 4.4. Die maximale Anzahl gleichzeitig anwesender Personen im Studio ist begrenzt.
saphiraz FM2 EG: 5 Personen exkl. Trainer
saphiraz FM2 UG: 5 Personen exkl. Trainer
saphiraz FM1: 3 Personen exkl. Trainer
- 4.5. Wir bieten ein kleiner limitierter Take-Away Service an (Kaffee, Shakes, Getränke).
- 4.6. Die Gruppenkurse finden wegen den Platzvorschriften und der Einhaltung der Abstandsregeln bis auf weiteres nicht statt.

5. PERSONAL

saphiraz stellt sicher dass:

- 5.1. die Bestimmungen im 5. Kapitel, Artikel 10c1 der COVID-19-Verordnung 2 eingehalten sind.
- 5.2. die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort über die relevanten Inhalte dieses Schutzkonzeptes in Kenntnis gesetzt werden;
-> Schriftliche Bestätigung aller MA im WhatsApp Chat
-> Schutzkonzept liegt ausgedruckt im Studio auf
- 5.3. für die in Zusammenhang mit dem Betrieb während COVID-19 zusätzlich nötigen Vorkehrungen und Aufgaben schriftliche Handlungsanweisungen vorhanden sind;
- 5.4. die aufgeführten Punkte und nötigen Vorkehrungen und Aufgaben vor der Wiedereröffnung im Studio besprochen und geübt wurden.
- 5.5. saphiraz Mitarbeiter als solche für die Kunden erkennbar sind;
- 5.6. Dies könnte beispielsweise durch einheitliche Kleidung und/oder Namensschilder erreicht werden.
- 5.7. das Personal je nach Situation und Aufgabe oder nach Weisungen des BAG Schutzmasken tragen und die Hygieneregeln und die Einhaltung der 2-Meter-Distanz (Social Distancing) besonders genau und für Kunden sichtbar einhalten.

6. KUNDENINFORMATION

- 6.1. Die Hygienevorschriften des Bundes müssen zwingend eingehalten werden.
- 6.2. Am Eingangsbereich, im WC und auf allen Trainingsflächen befinden sich Desinfektionsmittel für Kunden und Trainer.
- 6.3. Der Trainer wird auf Wunsch des Kunden eine Schutzmaske tragen.
- 6.4. Termine
Um zu gewährleisten, dass möglichst viele unserer Kunden die Möglichkeit haben zu trainieren, ist die Boutique Gym Trainingszeit auf 75 Minuten beschränkt und strikt einzuhalten. Beim EMS (5 Min Einkleidung, 20 Min Training, 5 Min Auskleidung) und Personal Training, werden zwischen den Slots 15-Minütige Reinigungs- und gesetzliche Zirkulations-Pausen eingelegt. Auch sind wir darauf angewiesen, dass ihr *pünktlich* (aber auch max. 5 Min früher) zu gebuchten Trainings erscheint, damit wir die Abstands- und Platzregeln einhalten können.

Die Trainings-Slots müssen vorgängig bei uns im System oder beim Personal registriert und reserviert werden. Kunden werden gebeten ihre Termine anstatt vor Ort möglichst selbst online zu buchen, per Email oder Telefon.
- 6.5. Stosszeiten
Wir bitten unsere FM2 Boutique Gym Mitglieder, die über die Möglichkeit verfügen zu den weniger frequentierten Zeiten trainieren zu können, diese zu nutzen: 12.00 - 16.00 Uhr und 20.00 - 22.00 Uhr.
- 6.6. Anreise
Das BAG empfiehlt die Nutzung individueller Verkehrsmittel (Auto, Motorrad, Fahrrad) oder zu Fuss zur An- und Abreise und nach Möglichkeit die Vermeidung der Nutzung des ÖV.
- 6.7. Hygiene
Unsere Kunden und Mitarbeiter müssen vor und nach jedem Training ihre Hände gründlich reinigen und desinfizieren
- 6.8. Gesundheitsfragen
Jeder Kunde wird gebeten, die Gesundheitsfragen vor jedem Training bereits im Eingangsbereich schriftlich zu bestätigen.
- 6.9. Trainingskleidung
Die Kunden werden gebeten bereits in Trainingskleidung im Studio zu erscheinen. Die Anzahl anwesender Personen in den Garderoben ist beschränkt. Diese Räumlichkeiten stehen nur zum Wechseln der Schuhe & dem Verwahren von Wertsachen, Jacken und Schuhen zur Verfügung. Trainieren in Trägershirts ist untersagt, Achseln & Schultern müssen bedeckt sein.
- 6.10. Getränke
Die Kunden werden gebeten eine eigene Trinkflasche und Trainingstuch ins Studio mitzubringen.
- 6.11. Duschen
Die Duschen stehen vorläufig nicht zur Verfügung (nur für den Notfall).
Duschen ist nur im äussersten Notfall und auf eigene Verantwortung gestattet. Dies muss vorgängig angemeldet werden. Der Kunde desinfiziert die Dusche vor/nach Gebrauch mit der zur Verfügung gestellten Sprühflasche.

7. MASSNAHMEN FÜR PERSONAL TRAINING IM STUDIO FM2

Bei der unmittelbaren Trainingsvorbereitung sowie während und nach den Trainings gelten alle Regeln von Punkt 1-6 und folgende Zusatzmassnahmen:

- 7.1. **Alle Geräte und Utensilien müssen unmittelbar vor & nach Verwendung desinfiziert werden.**
- 7.2. Ein Sicherheitsabstand zum Kunden und anderen Mitgliedern von mindestens 2m muss stets eingehalten werden. Während des Trainings dürfen zu keinem Zeitpunkt physische Kontakte mit dem Kunden erfolgen. Für ein effizientes Training ist Körperkontakt oder eine körpernahe Unterstützung nicht notwendig. Alle Übungen werden entsprechend angepasst. Trainingsanweisungen und Coaching-Inputs dürfen nur verbal, ggf. mit optischer und akustischer Unterstützung erfolgen.
- 7.3. Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.
- 7.4. Falls ein Training Outdoor oder beim Kunden stattfinden würde, sind ebenfalls alle Schutzmassnahmen einzuhalten. Zudem muss der Trainer Desinfektionsmittel mitführen und damit - der Trainingsumgebung angepasst - gegebenenfalls vorhandene Infektionsquellen, ihre/seine eigenen Hände sowie die Hände der Teilnehmer/innen desinfizieren zu können.

8. MASSNAHMEN FÜR EMS TRAINING IM STUDIO FM1

Die trainingspezifischen Massnahmen dienen der Vermeidung von Tröpfchen oder Kontaktübertragung des SARS-CoV-2 unter den speziellen Gegebenheiten von Ganzkörper-EMS-Training. Es gelten alle Regeln von Punkt 1-6 und folgende Zusatzmassnahmen:

- 8.1. Die Kunden müssen bereits in eigener Unterziehkleidung zum Termin erscheinen. Ansonsten bitte bei saphiraz vorgängig für CHF 59.- beziehen.
- 8.2. Der einweisende EMS-Trainer sowie der Trainierende müssen beim Anziehen der EMS-Ausrüstung ein Visier tragen. Anmerkung: Bei Probetrainings mit Mundschutz.
- 8.3. Der einweisende EMS-Trainer trägt beim Anziehen der EMS-Ausrüstung sowie während dem Training Handschuhe.
- 8.4. Körperkontakt sollte bei den Trainingsanweisungen und Coaching-Inputs auf ein absolutes Minimum reduziert werden.
- 8.5. Bei der Verwendung von EMS-Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.
- 8.6. Wenn möglich EMS-Ausrüstung nicht hintereinander verwenden.
- 8.7. EMS Anzüge werden durch das Personal nach jedem Training gründlich gereinigt & desinfiziert.
- 8.8. Verwendete EMS-Trainingsutensilien müssen vor Aufnahme und nach Beendigung des Trainings durch den EMS-Trainer beidseitig viruzid wirksam desinfiziert werden.
- 8.9. Elektrodenkontakte wie Westen oder Bandagen müssen nach jedem Training beidseitig viruzid wirksam desinfiziert werden.

→ Desinfektionsmittel verwenden (falls kein Merusal mehr auf Lager: Desinfektion auf Alkoholbasis mit mind. 70% Alkohol ohne chemische Zusätze können Elektroden beschädigen)

WICHTIGE HINWEISE:

- (1) Kundinnen/Kunden sollten maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn eintreffen um grössere Ansammlungen im Studio zu vermeiden.
- (2) Die Hände (Kunde / Trainer) werden vor jedem Training, insbesondere beim Betreten des Studios desinfiziert.
- (3) Die Abstandsregeln von 2 Meter sind strikt einzuhalten, ansonsten Maskenpflicht u/o Visier.
- (4) Wir stellen am Eingang Desinfektionsmittel und Handschuhe für jeden Kunden zur Verfügung. Masken stellen wir für CHF 1.- zur Verfügung. Wir bitten unsere Kunden aber bei Bedarf eine eigene Maske mitzubringen.
- (5) Die Beantwortung der Gesundheitsfragen bei JEDEM Studioeintritt sind obligatorisch.

Wir sind uns 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 unser Team alles daran setzen, das Immunsystem, 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.

Neues Coronavirus Aktualisiert am 28.4.2020

SO SCHÜTZEN WIR UNS.



Abstand halten.



Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.



Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.



WEITERHIN WICHTIG:

 Gründlich Hände waschen.

 Hände schütteln vermeiden.

 In Taschentuch oder Armebeuge husten und niesen.

 Bei Symptomen zuhause bleiben.

 Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

www.bag-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation

CHECKLISTE FÜR KUNDEN:

- Gesundheitsfragen mit NEIN beantworten können
- Eigene Trinkflasche dabei haben
- Bereits umgezogen zum Training erscheinen (bei EMS in Unterziehkleidung)
- Indoor Turnschuhe
- Trainingshandtuch
- Schulterlanges Oberteil
- Parkieren in Blauer/Weisser Zone oder Parking
- Pünktlich zum Termin erscheinen, max. 5 Min vorher

WÄHREND DES AUFENTHALTES

- Hände gründlich reinigen und desinfizieren
- Gesundheitsfragen unterschreiben
- Geräte/Utensilien VOR & NACH dem Training desinfizieren
- Abstandsregeln einhalten

GESUNDHEITSFRAGEN:

(Diese müssen schriftlich auf unserem Formular vor Ort, vor jedem Training, mit NEIN bestätigt werden)

- a) Weisen Sie ein oder mehrere der folgenden Symptome wie (meist trockenen) Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber oder Fiebergefühl und /oder Muskelschmerzen auf?
- b) Hegen Sie auch nur den leisesten Verdacht, dass Sie Corona-infiziert sein könnten?
- c) Sind Sie ≥ 65 alt oder/und leiden Sie an einer oder mehreren der folgenden Erkrankungen: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen sowie Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen oder/und Krebs.

**WIR VERZICHTEN AUF HÄNDESCHÜTTELN
UND SCHENKEN DIR DAFÜR EIN HERZLICHES LÄCHELN**