

#1
COMPLEX



SCHUTZKONZEPT 3.0 FÜR DIE NUMBER1 COMPLEX GMBH / BIEL COVID-19

VERSION VERFASST VOM 18.04.2021

1. Ziel dieser Massnahmen

Das Ziel der Massnahmen ist es, die Kunden vor einer Ansteckung durch das neue Coronavirus zu schützen. Es sind keine Übertragungen des Coronavirus in Fitness-Centern bekannt geworden. Dies dank der Einhaltung der Schutzkonzepte.

2. Ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining ist sehr wichtig für die Volksgesundheit

Ein gut funktionierendes, unspezifisches Immunsystem schützt den Menschen. Dazu trägt Muskeltraining sehr viel bei.

Ganz allgemein stellte NEUMANN bereits 1994 fest, dass inaktive Personen ein höheres Erkrankungsrisiko haben als Personen die regelmässig ein gesundheitsorientiertes Training absolvieren. Begründet wird dies damit, dass die Sofortreaktion des Immunsystems durch den Trainingsreiz stimuliert und somit auch trainiert wird. In Ruhebedingung zirkulieren ca. 50% der Leukozyten im Blut. Die anderen 50% haften an den Gefässwänden oder sitzen in den lymphatischen Organen. Die Sofortreaktion beschreibt die Mobilisierung aller Leukozyten. Nach wenigen Minuten zirkulieren diese alle im Blutstrom und bieten während der körperlichen Belastung einen entsprechenden Immunschutz. Aber auch nach Ende der Belastung sind die Leukozyten immer noch deutlich höher als der Ruhewert. So konnte z.B. der 9-fache Wert der natürlichen Killerzellen 90 min nach Belastungsende gemessen werden.

Die Professorin BENTE KLARLAND PETERSEN beschrieb 2007, dass muskuläre Botenstoffe, sogenannte Myokine die Muskelzelle verlassen können und zu Organen wandern, um dort in vielfältiger und gesunder Weise zu wirken. Eines der ersten Myokine, die entdeckt wurden ist das Interleukin-6 (IL6), welches das Immunsystem stärkt, indem es für die Vermehrung der natürlichen Killerzellen sorgt. Je intensiver die muskuläre Arbeit, desto höher die Produktion von IL-6. Nach einem Krafttraining konnten dabei höhere IL-6 Werte gemessen werden, als nach einem Ausdauertraining. Muskeltraining trägt demnach vor allem dazu bei, unsere unspezifische Immunabwehr zu verbessern.

Der sogenannte «gesunde Lebensstil» d.h. nicht Rauchen, ausreichend Schlaf, positiver Umgang mit Stress und ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining sorgen dafür, dass unser Immunsystem dauerhaft gut funktioniert. Dies ist ein langfristiger und lebensbegleitender Prozess!

3. Schutzmassnahmen

Schutzmassnahmen zielen darauf ab, die Übertragung des Virus zu verhindern. Bei den Massnahmen sind der Stand von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie sonstige gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen. Das Schutzziel im Fitnesscenter ist die Reduktion einer Übertragung des neuen Coronavirus durch Distanzhalten, Sauberkeit, Reinigung von Oberflächen und Händehygiene.

4. Wie viele Personen dürfen anwesend sein im Number1 Complex?

Training an Geräten:

Das Trainieren an Geräten fällt nicht unter die Tätigkeit in einer Gruppe, jeder/jede trainiert für sich, weshalb auch mehr als 15 Personen anwesend sein dürfen. Alle Anwesende müssen grundsätzlich eine Maske tragen und 1,5 m Abstand einhalten. Es gilt die Kapazitätsbegrenzung von mindestens 15 m² pro Person (siehe Ziffer 12 in diesem Schutzkonzept). Diese Formulierungen entsprechen den FAQ- Massnahmen vom 14.4.2021 Ziffer 16, Absatz 1.

Im Number1 Complex, der eine Fläche von 650m² aufweist, kann ein Fassungsvermögen von gesamthaft, zum gleichen Zeitpunkt trainierenden, maximal 40 Personen generieren!

Berechnung:

Fläche Center: 650m² : 15m² = 43,5 Personen, abzüglich den Zugangswege und nicht Trainingsfläche ergibt es sich ein Maximum von 40 Personen!

Training ohne Maske (siehe Ziffer 12 in diesem Schutzkonzept).

Diese Formulierungen entsprechen den FAQ-Massnahmen vom 14.4.2021 Ziffer 16, Absatz 2. Gruppen-Fitness-Räume Für Gruppen-Fitness-Räume gilt eine Beschränkung auf max. 15 Personen (pro Raum) und pro Person müssen 15 m² zur Verfügung stehen und es dürfen keine erhebliche körperliche Anstrengung damit verbunden sein (Gesundheits-Kurse, Yoga, Pilates, Rückenstunden usw).

Es muss eine ausreichende Lüftung vorhanden sein.

Wichtig zu beachten!!!

Es wird eine gesamthafte **MASKENPFLICHT** geben im Number1 Complex! Sicher in den Rush-hour Zeiten, zwischen 16.00 Uhr und 19.00 Uhr!

*Ausser man trainiert zu einer Zeit in der sich wenige Kunden/innen aufhalten und so die oben erwähnten Platzverhältnisse generiert sind.

Abgestützt auf unsere App Sportsnow

Durch das einbuchen in die TIME-SLOTS, die sich jeweils auf 90min./Slot oder Training belaufen, kann man anhand der gebuchten Plätze entnehmen, ob es überhaupt zu einer Ausnahme kommen könnte, ohne Maske zu trainieren.

5. APP Sportsnow

Wie bereits oben erwähnt, arbeiten wir mit diesem organisations Tool von SPORTSNOW. Dieses Tool erlaubt uns, sämtliche Personen unter Kontrolle zu haben, indem man die Zeiten des Aufenthalts, Eintreffen und Verlassen des Centers ermitteln kann.

Darum ist es obligatorisch für alle Mitglieder die zu trainierenden Stunden einzubuchen! Auch wird kein Training toleriert ohne Buchung in diese TIME-SLOTS.

Betrifft allein Trainierende, aber auch Gruppen-Trainingsgänger!

« You have to Book, or no Trainig will be in your daily Book!«

5. Verantwortlichkeiten

Der Number1 Complex sind für die Erfüllung der Vorgaben und deren Einhaltung der Schutzkonzepte verantwortlich. Weder Bund noch Kantone validieren oder genehmigen Schutzkonzepte. Die Einhaltung der Schutzkonzepte wird von den Kantonen überwacht. Darum wird sich der Number1 Complex strikt an die Konzepte halten.

6. Grundregeln

Abgeleitet und angepasst an das Schutzkonzept SFGV

Das Schutzkonzept des Number1 Complex muss sicherstellen, dass die folgenden Vorgaben eingehalten werden. Wir stehen in der Verantwortung und gehen nach unserem Branchenverband, so generieren wir auch den Schutz des Verbandes, wenn es zu einer nicht gewollten zu diskutierenden Situation kommen sollte!

1. Mitarbeitende und Kunden halten 1,5m Abstand zu einander.
2. Alle Personen im Fitnesscenter reinigen sich regelmässig die Hände.
3. Hände weg vom Gesicht, Mund, Nase oder Augen nicht berühren.
4. Immer ein Papiertaschentuch verwenden oder in die Armbeuge husten und niesen.
5. Einweg-Taschentücher verwenden und nach Gebrauch in geschlossenen Abfalleimern entsorgen.
6. Bedarfs gerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten nach Gebrauch
7. Händeschütteln vermeiden.
8. Angemessener Schutz von besonders gefährdeten Personen
9. Information der Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen
10. Umsetzung der Vorgaben im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen

7. Distanz halten

Mitarbeitende und Kunden halten 1,5 m Abstand zueinander.

- eine Unterschreitung des Abstands ist zulässig, wenn geeignete Schutzmassnahmen wie das Tragen einer Gesichtsmaske oder das Anbringen zweckmässiger Abschränkungen vorgesehen werden.
- Können aufgrund der Art der Aktivität, wegen örtlicher Gegebenheiten oder aus betrieblichen oder wirtschaftlichen Gründen während einer bestimmten Dauer weder der erforderliche Abstand eingehalten noch Schutzmassnahmen ergriffen werden, so muss die Erhebung von Kontaktdaten der anwesenden Personen vorgesehen werden.

Raumteilung

Beispiele für Massnahmen:

- Einhaltung einer Distanz von 1,5 m oder Aufstellen von Paravents oder Trennscheiben zwischen den Geräten.

Kundenkontakt mit unvermeidbarer Distanz unter 1,5 m

Personen sollen während des Besuches im Fitnesscenter durch Verkürzung der Kontaktdauer und/oder Durchführung angemessener Schutzmassnahmen möglichst minimal exponiert sein.

- Mitarbeitende sollen sich vor und nach jedem Kundenkontakt die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren.
- unnötigen Körperkontakt vermeiden (z. B. Händeschütteln)
- Mitarbeiter müssen während der Arbeit Schutzmasken tragen, damit keine Ansteckungsgefahr besteht. Sollte nun ein Kunde positiv getestet werden, müssen die MitarbeiterInnen nicht in Quarantäne, wenn sie sich mit Maske schützen. **Die Weisung des BAG dazu lautet:**

« Sie hatten engen Kontakt mit einer am neuen Coronavirus erkrankten Person, deren Erkrankung in einem Labor bestätigt wurde. Enger Kontakt heisst, dass Sie sich in der Nahe (Distanz von weniger als 1,5 Metern) einer infizierten Person während mehr als 15 Minuten ohne Schutz (Hygienemaske oder physische Barriere wie Plexiglasscheibe) aufgehalten haben. War diese Person während des Kontakts ansteckend, müssen Sie sich für 10 Tage zu Hause in Quarantäne begeben. Die zuständige kantonale Stelle wird sich bei Ihnen melden und Ihnen weitere Informationen und Anweisungen geben!«

8. Händehygiene

Alle Personen im Fitnesscenter reinigen sich regelmässig die Hände. Massnahmen:

- Alle Personen im Number1 Complex sollen sich regelmässig die Hände mit Wasser und Seife waschen können. Dies kann in den draussen auf der Terrasse und Toilettenanlagen erfolgen.
- Aufstellen von Händehygienestationen: Die Kundschaft soll sich bei Betreten des Fitnesscenters die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren können.

9. Reinigung

Bedarfsgerechte, regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fitnesscenters. Dies wird im **Number1 Complex** durch das einsetzen unseres Dampfgerätes erledigt, indem man sicher einmal täglich, die Geräte und die viel benutzen Oberflächen abdampft und desinfiziert. Kunden können nach eigenem Wunsch vor Benützung des Gerätes eine Reinigung vornehmen und werden durch Hinweise entsprechend informiert.

Lüften

Massnahmen:

- Für einen regelmässigen und ausreichenden Luftaustausch in den Trainingsräumen sorgen (z.B. 4 Mal täglich für ca. 10 Minuten lüften), oder bei schönem Wetter werden die Fenster, die zu der Terrasse führen konstant offen sein.
- Frischluftzufuhr maximieren

Oberflächen und Gegenstände

Massnahmen:

- Oberflächen der Geräte werden regelmässig mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel gereinigt, oder eben abgedampft.

10. Maskentragpflicht (im allg. herrscht Maskenpflicht)

Ab 28. Oktober 2020 gilt in allen Räumen und Verkehrswegen eine Maskentragpflicht. In den Trainingsräumen ist eine Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske mit den dort ausgeübten Tätigkeiten nicht zu vereinbaren. Eine Maskentragpflicht besteht daher nicht, sofern die Vorgaben gemäss Ziffer 12 einhalten werden können.

11. Voraussetzungen für das Training in Innenräumen ohne Maske

Unter Einhaltung der empfohlenen Schutzmassnahmen gemäss dem vorliegenden Schutzkonzept der **SFGV** ist das Training nicht gefährlich. Damit die nachfolgenden Vorschriften für das Training ohne Maske eingehalten werden können, muss immer eine Mitarbeiterin oder Mitarbeiter im Trainingsraum anwesend sein, der die nachstehenden Vorschriften kontrolliert.

Trainingsräume mit Kraft- und Ausdauergeräten.

- In diesen Räumlichkeiten müssen pro trainierende Person 15 m² Fläche zur Verfügung stehen. Die Berechnung hat wie folgt zu erfolgen: Grösse des Trainingsraumes in m² geteilt durch 15m² = max. anwesende Personen. Eine Mitarbeiterin oder Mitarbeiter kontrolliert laufend, dass diese Vorgaben für den Trainingsraum eingehalten werden.
- Es werden wirksame Abschränkungen zwischen den einzelnen Personen angebracht sein. Damit sind Abschränkungen gemeint, die man zwischen den Stationen und den Geräten anbringt, damit keine Spukübertragung stattfinden kann und keine Gruppenbildung, oder zu einem Gespräch einlädt.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen, die der Number1 Complex mit seiner 25m langen Fensterfront und dem immer ziehenden Taubenlochschlucht Wind ausnützen kann.

Trainingsräume/ Zonen für Gruppen-Fitness

- Kurse mit keiner erheblichen körperlichen Anstrengung

- Pro Raum/ Zone müssen pro trainierende Person 15 m² Fläche zur Verfügung stehen. Die trainierende Person darf während des Kurses diese Fläche nicht verlassen.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen, wieder zu erwähnen ist unsere grosszügige Fensterfront Richtung der Schüss, die bei normalem Wetter, permanent geöffnet sein wird.
- Die max. Personenzahl ist auf 15 Personen zu beschränken.

- Kurse mit einer erheblichen körperlichen Anstrengung

- Pro Raum oder Zonen müssen pro trainierende Person 25 m² Fläche zur Verfügung stehen. Diese Fläche muss ausschliesslich dieser Person zur Verfügung stehen.
- Oft werden wir sowieso in der jetzigen Zeit, unsere Gruppenkurse bei normalen Wetter nach draussen verlegen, sprich Terrasse, oder Hinterhof des Number1 Complex. Diese Fläche verfügt über genügend Platz und stellen keine Risiken dar.
- Die max. Personenzahl ist auf 15 Personen zu beschränken.

Diese Bestimmungen sind angepasst an Anhang 1, Ziffer 3.1quater, a bis e der Verordnung mit den Änderungen vom 14. April 2021

12 . Kontaktdaten

Die Kontaktdaten müssen zwecks Identifizierung und Benachrichtigung ansteckungsverdächtiger Personen nach Art. 33 EpG der zuständigen kantonalen Stelle auf deren Anfrage hin unverzüglich in elektronischer Form weitergeleitet werden.

13. Besonders gefährdete Personen

Besonders gefährdete Personen halten sich an die Schutzmassnahmen des BAG, indem sie 1,5 m Abstand halten und sich regelmässig die Hände waschen. Hände weg vom Gesicht; Mund, Nase oder Augen nicht berühren

14. Gesundheitszustand

Personen mit Krankheitssymptomen sollen von dem Number1 Complex fern und zu hause bleiben. Und erst wieder zum Training erscheinen, wenn Sie wieder gesund sind.

15. Information

Information der Mitarbeitenden und weiteren betroffenen Personen über die Richtlinien und Massnahmen

Information der Kundschaft

Massnahmen:

- Aushang der Schutzmassnahmen gemäss BAG bei jedem Eingang
- Information der Kundschaft, dass kranke Kundschaft die Anweisungen zur Isolation gemäss BAG befolgen soll

Information der Mitarbeitenden

Massnahmen:

- Information der besonders gefährdeten Mitarbeitenden über ihre Rechte und Schutzmassnahmen.

16. Management

Umsetzung von Massnahmen im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen.

- Seifenspender und Einweghandtücher regelmässig nachfüllen und auf genügenden Vorrat achten
- Desinfektionsmittel (für Hände), sowie Reinigungsmittel (für Gegenstände und/oder Oberflächen) regelmässig kontrollieren und nachfüllen

Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus 14.04.2021

Ab 19. April gilt neu:

 <p>Wieder geöffnet:</p>	 <p>Restaurants und Bars draussen</p>	 <p>Freizeit- und Kulturbetriebe (auch drinnen)</p>	 <p>Sportanlagen (auch drinnen)</p>
 <p>Veranstaltungen wieder möglich</p>	<p>15 Generell maximal 15 Personen</p>	 <p>Mit Publikum drinnen: Maximal 50 Personen resp. 1/3 der Kapazität</p>	 <p>Mit Publikum draussen: Maximal 100 Personen resp. 1/3 der Kapazität</p>
 <p>Präsenzunterricht an Hochschulen wieder möglich Maximal 50 Personen. Gilt für Hochschulen und Erwachsenenbildung.</p>	 <p>Wettkämpfe im Amateursport mit maximal 15 Personen Gilt nur für Sportarten ohne Körperkontakt.</p>		

Weiterhin gilt:

 <p>Private Treffen drinnen mit maximal 10 Personen</p>	 <p>Homeoffice-Pflicht</p>	 <p>Regeln für Sport und Kultur (mit Ausnahmen für unter 20-Jährige)</p>
 <p>Geschlossen: Restaurants und Bars (drinnen), Discos, Tanzlokale, Wellness-/Freizeitbäder (drinnen)</p>	 <p>Ausgedehnte Maskenpflicht</p>	 <p>Empfehlung: Lassen Sie sich testen!</p>

Basismassnahmen bleiben wichtig!





 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

 Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Consigli federal
Federal Council