



Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute
Plan de protection de la FSCFS

Plan de protection de la branche du fitness pendant la période du COVID-19

Version du 15 avril 2021

Au sein de notre entreprise, la personne suivante est responsable du respect des dispositions du plan de protection:

Le présent plan de protection contient les directives cadres permettant d'exploiter en toute sécurité les centres de fitness et d'entraînement pendant la période du COVID-19. Il a été préparé en collaboration avec Daniel Koch, ancien responsable de la division «Maladies transmissibles» de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

L'ordonnance 2 COVID-19, en vigueur jusqu'ici, a été abrogée le 22 juin dernier. Elle est remplacée par les deux ordonnances suivantes:

1. Ordonnance sur les mesures destinées à lutter contre l'épidémie de COVID-19 en situation particulière (ordonnance COVID-19 situation particulière)
2. Ordonnance 3 sur les mesures destinées à lutter contre le coronavirus (COVID-19) (ordonnance 3 COVID-19)

Les deux ordonnances sont consultables en cliquant sur le lien suivant:

https://www.admin.ch/opc/fr/official-compilation/2020/index_78.html

Par une décision du 18 octobre 2020, le Conseil fédéral a arrêté de nouvelles mesures relatives au port du masque. Ces arrêtés sont les suivants:

1. DFI_Ordonnance COVID-19 situation particulière_Obligation de porter un masque_Recommandation du travail à domicile_FR
2. Explications_O situation particulière_Obligation de porter un masque_Manifestations privées_20201018_def

Par une décision du 28 octobre 2020, le Conseil fédéral a arrêté de nouvelles mesures relatives au port du masque. Ces arrêtés sont les suivants:

1. Ordonnance COVID-19 du 28.10.2020 / État au 02.11.2020 Mesures visant les personnes concernant les installations et établissements accessibles au public
2. Explications_Ordonnance Covid-19 situation particulière / Version du 30.10.2020

Par une décision du 14 avril 2021, le Conseil fédéral a apporté à l'ordonnance des modifications qui sont prises en compte dans le présent plan de protection.

Table des matières	Page
1. OBJECTIF DE CES MESURES.....	3
2. CLASSEMENT DANS LE SECTEUR ÉCONOMIQUE	3
3. MESURES DE PROTECTION	4
4. COMBIEN DE PERSONNES PEUVENT ÊTRE PRÉSENTES?	4
5. RESPONSABILITÉS.....	4
6. QUESTIONS DES ORGANES DE CONTRÔLE CANTONAUX.....	4
7. RÈGLES DE BASE.....	5
8. RESPECT DES DISTANCES.....	5
DIVISION DE L'ESPACE.....	5
CONTACT INÉVITABLE AVEC LES CLIENT(E)S À MOINS DE 1,5 MÈTRE DE DISTANCE.....	5
9. HYGIÈNE DES MAINS	6
10. NETTOYAGE	6
AÉRATION	6
SURFACES ET OBJETS	6
11. OBLIGATION DE PORTER UN MASQUE	6
12. EXIGENCES RELATIVES À L'ENTRAÎNEMENT SANS MASQUE DANS LES ESPACES CLOS	7
13. COORDONNÉES.....	8
14. PERSONNES VULNÉRABLES.....	8
15. ÉTAT DE SANTÉ.....	8
16. INFORMATION	8
INFORMATION DE LA CLIENTÈLE.....	8
INFORMATION DU PERSONNEL	8
17. MANAGEMENT.....	8

1. Objectif de ces mesures

L'objectif de ces mesures est de protéger la clientèle contre toute contamination par le nouveau coronavirus. Aucun cas d'infection au coronavirus ne nous a été signalé dans les centres de fitness. C'est grâce au respect des plans de protection.

2. Classement dans le secteur économique

Les centres de santé et de fitness jouent un rôle économique important dans le domaine de la promotion de la santé. L'entraînement ciblé de la force et de l'endurance renforce le système immunitaire ainsi que la santé physique et mentale. Notre branche est classée dans les secteurs économiques comme les locaux de vente, les institutions culturelles, les restaurants, les hôtels ou encore les établissements de santé.

(Le chiffre 9 des FAQ-Mesures du 28.10.20 indique quelles entreprises sont considérées comme des établissements accessibles au public. Les centres de fitness et de santé en font partie, bien que l'accès à ces centres soit réservé à leurs seuls membres.)

Notre branche justifie d'un apprentissage d'assistant/e en promotion de l'activité physique et de la santé avec certificat fédéral de capacité sur trois ans et de deux diplômes fédéraux dans le domaine de la formation professionnelle supérieure avec un brevet et un diplôme fédéraux.

Un entraînement de la force et de l'endurance axé sur la santé est d'une importance capitale pour la santé publique

Une immunité innée (ou naturelle) qui fonctionne bien protège l'être humain. L'entraînement musculaire y contribue largement.

De manière générale, NEUMANN a relevé dès 1994 que les personnes sédentaires présentaient un risque de maladie plus élevé que celles qui suivaient un entraînement régulier axé sur la santé. Cela s'explique par le fait que la **réponse immédiate** du système immunitaire est encouragée par le stimulus d'entraînement et qu'elle s'exerce donc elle aussi. Au repos, environ 50% des leucocytes circulent dans le sang. Les autres 50% adhèrent aux parois des vaisseaux ou attendent dans les organes lymphatiques. La réponse immunitaire immédiate décrit la mobilisation de tous les leucocytes. En quelques minutes, la totalité d'entre eux intègre la circulation sanguine et assure une protection immunitaire appropriée pendant l'effort physique. Cependant, même au terme de l'effort, les leucocytes sont nettement plus nombreux qu'au repos. Ainsi p. ex., 90 minutes après la fin de l'effort, on a pu mesurer une valeur neuf fois supérieure de cellules tueuses naturelles

La professeure BENTE KLARLAND PETERSEN a décrit en 2007 comment les substances messagères musculaires, appelées myokines, pouvaient quitter la cellule musculaire et migrer vers les organes afin d'y exercer diverses actions saines. L'une des premières myokines découvertes est l'interleukine 6 (IL-6), qui renforce le système immunitaire en assurant la multiplication des cellules tueuses naturelles. Plus le travail musculaire est intense, plus la production d'IL-6 est élevée. Après un entraînement de force, on a pu mesurer des valeurs d'IL-6 plus élevées qu'après un entraînement d'endurance.

L'entraînement musculaire contribue donc en particulier à améliorer nos défenses immunitaires innées.

Une «hygiène de vie saine», soit sans tabac, avec suffisamment de sommeil, une gestion positive du stress et un entraînement de la force et de l'endurance axé sur la santé, garantit le bon fonctionnement de notre système immunitaire sur le long terme. Il s'agit d'un processus durable pour toute la vie!

3. Mesures de protection

Les mesures de protection ont pour but d'éviter la transmission du virus. Pour les appliquer, il convient de tenir compte de l'état de la technique, de la médecine du travail et de l'hygiène ainsi que des autres connaissances scientifiques fiables en matière de travail.

L'objectif de protection au sein des centres de fitness est de réduire la transmission du nouveau coronavirus par le respect des distances, la propreté, le nettoyage des surfaces et l'hygiène des mains.

4. Combien de personnes peuvent être présentes?

Entraînement sur appareils

L'entraînement sur les appareils n'est pas considéré comme une activité en groupe: chacun/e s'entraîne individuellement et, par conséquent, plus de 15 personnes peuvent être présentes. Toutes les personnes présentes doivent en principe porter un masque et respecter une distance de 1,5 mètre entre elles. En ce qui concerne la limitation de capacité, chaque personne doit avoir au moins 15 m² à sa disposition (voir chiffre 12 de ce plan de protection). Ces règles correspondent aux FAQ-Mesures du 14.04.2021, chiffre 16, alinéa 1.

Entraînement sans masque (voir chiffre 12 de ce plan de protection). Ces règles correspondent aux FAQ-Mesures du 14.04.2021, chiffre 16, alinéa 2.

Cours collectifs de fitness en salle

Les cours collectifs de fitness sont limités à max. 15 personnes (par salle); chaque personne doit disposer d'une surface de 15 m² et aucun effort physique important ne doit être requis (cours axés sur la santé, yoga, Pilates, dos, etc.).

L'aération des locaux doit être garantie.

5. Responsabilités

Les exploitants des centres de fitness sont responsables de la mise en œuvre des consignes et de leur respect. Les plans de protection ne sont ni validés, ni approuvés par la Confédération ou les cantons. Ces derniers surveillent cependant leur respect. En cas de problème, veuillez adresser l'organe de contrôle au secrétariat de la FSCFS.

6. Questions des organes de contrôle cantonaux

La Fédération suisse des centres fitness et de santé (FSCFS) se tient à la disposition des organes de contrôle cantonaux pour toute question. Elle répond volontiers aux questions sur l'interprétation du plan de protection jusque dans ses détails. Vous pouvez atteindre son secrétariat comme suit:

Fédération suisse des centres fitness et de santé (FSCFS), Secrétariat, 3000 Berne, Madame Corinne Rösch ou Madame Elisabeth Stäheli, tél. 0848 893 802 ou info@sfgv.ch

7. Règles de base

Le plan de protection de l'entreprise doit assurer que les consignes suivantes sont respectées. Pour chacune de ces consignes, des mesures suffisantes et appropriées doivent être prévues. L'exploitant est responsable du choix et de la mise en œuvre de ces mesures.

1. Respect d'une distance de 1,5 mètre entre les personnes (employé(e)s et client(e)s).
2. Toutes les personnes se lavent régulièrement les mains au sein du centre de fitness.
3. Ne pas se toucher le visage, en particulier la bouche, le nez et les yeux.
4. Toujours utiliser un mouchoir en papier, tousser et éternuer dans le creux de son bras.
5. Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter dans une poubelle fermée après l'emploi.
6. Nettoyer régulièrement les surfaces et les appareils après utilisation en fonction des besoins.
7. Éviter de se serrer la main.
8. Protéger de manière appropriée les personnes vulnérables.
9. Informer le personnel et les autres personnes concernées des consignes et des mesures.
10. Instaurer des consignes de management afin d'appliquer et d'adapter efficacement les mesures de protection.

8. Respect des distances

Respect d'une distance de 1,5 mètre entre les personnes (employé(e)s et client(e)s).

- Une distance moindre est autorisée si des mesures de protection appropriées comme le port d'un masque ou l'installation de cloisons adaptées sont prévues.
- Si, pendant un certain temps, il n'est pas possible de respecter la distance requise ni de mettre en œuvre des mesures de protection en raison du type d'activité, des données du lieu ou de motifs fonctionnels ou économiques, il convient de relever les coordonnées des personnes présentes.

Division de l'espace

Exemples de mesures à prendre:

- Respect d'une distance de 1,5 mètre ou installation de paravents ou de vitres de séparation entre les appareils.

Contact inévitable avec les client(e)s à moins de 1,5 mètre de distance

Pendant leur fréquentation du centre de fitness, les personnes doivent être exposées le moins possible en raccourcissant la durée des contacts et/ou en appliquant des mesures de protection appropriées.

- Les collaboratrices et collaborateurs doivent se laver les mains à l'eau et au savon ou les désinfecter avec un produit désinfectant pour les mains avant et après chaque contact avec la clientèle.
- Éviter les contacts corporels inutiles (p. ex. se serrer la main)
- Des listes de présence (listes de contact) doivent être établies dès lors que la distance de 1,5 mètre ne peut pas être respectée entre les client(e)s, par exemple dans les cours collectifs de fitness.

- Toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs doivent porter un masque au travail afin d'éviter tout risque de contamination. Si un/e client/e devait se révéler positif/ve au test, les collaborateurs et collaboratrices n'ont pas l'obligation de se mettre en quarantaine pour autant qu'ils/elles se protègent avec un masque.

Les consignes de l'OFSP à ce sujet sont les suivantes:

Vous avez été en contact étroit avec une personne dont l'infection au nouveau coronavirus a été confirmée en laboratoire. Un contact étroit signifie que vous vous êtes trouvé à proximité (moins de 1,5 mètre) d'elle pendant plus de 15 minutes sans protection (sans masque d'hygiène ou de barrière physique comme une paroi en plastique). Si la personne était contagieuse au moment du contact, vous devez vous mettre en quarantaine chez vous pendant dix jours. Le service cantonal compétent vous contactera pour vous donner d'autres informations et instructions.

9. Hygiène des mains

Toutes les personnes se lavent régulièrement les mains au sein du centre de fitness.

Mesures:

- Toutes les personnes doivent pouvoir se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon au sein de l'entreprise, que ce soit dans les vestiaires ou aux toilettes.
- Mise en place de postes d'hygiène des mains: les client(e)s doivent pouvoir se laver les mains à l'eau et au savon ou les désinfecter avec un produit désinfectant pour les mains en arrivant au centre de fitness.

10. Nettoyage

Nettoyage conforme aux besoins et régulier des surfaces et des appareils par les collaboratrices et collaborateurs du centre de fitness. Avant d'utiliser un appareil, les client(e)s peuvent le nettoyer s'ils/si elles le souhaitent, et des instructions leur sont données à ce sujet.

Aération

Mesures:

- Veiller à aérer régulièrement et suffisamment les salles d'entraînement (p. ex. quatre fois par jour pendant environ dix minutes).
- Maximiser l'apport d'air frais.

Surfaces et objets

Mesures:

- Nettoyer régulièrement les surfaces et les appareils avec un produit de nettoyage standard.

11. Obligation de porter un masque

À compter du 28 octobre 2020, il est obligatoire de porter un masque dans tous les espaces clos et zones de circulation.

Dans les espaces d'entraînement, l'obligation du port du masque n'est pas conciliable avec les activités qui y sont exercées. Il n'est pas obligatoire de porter un masque si les directives indiquées au chiffre 12 sont respectées.

12. Exigences relatives à l'entraînement sans masque dans les espaces clos

Si les mesures de protection recommandées dans le présent plan de protection sont respectées, l'entraînement ne présente aucun danger. Une collaboratrice ou un collaborateur doit toujours être présent/e dans la salle pour vérifier le respect des consignes suivantes relatives à l'entraînement sans masque:

Salles d'entraînement avec appareils de musculation et d'endurance

- Dans ces salles, chaque personne qui s'entraîne doit avoir à sa disposition une surface de 15 m². Le calcul s'effectue comme suit: grandeur de la salle d'entraînement en m² divisée par 15 m² = nombre max. de personnes présentes. Une collaboratrice ou un collaborateur vérifie en permanence que ces consignes sont respectées dans la salle d'entraînement.
- Des séparations efficaces doivent être installées entre les personnes. Il s'agit de cloisons en plexiglas ou en verre situées sur toute la longueur de l'appareil de manière à ce qu'aucune transmission d'aérosols ne puisse avoir lieu.
- Les locaux doivent disposer d'une aération efficace.
- Pour les entraînements très intensifs sur tapis de course, chaque personne doit avoir à sa disposition exclusive une surface de 25 m², **ou les appareils doivent être isolés par des séparations efficaces**. Il s'agit de cloisons en plexiglas ou en verre situées sur toute la longueur de l'appareil de manière à ce qu'aucune transmission d'aérosols ne puisse avoir lieu.

Salles d'entraînement pour les cours collectifs de fitness

Cours ne nécessitant pas d'effort physique important

- En salle, chaque personne qui s'entraîne doit avoir à sa disposition une surface de 15 m². Personne n'a le droit de quitter cette surface pendant le cours.
- Les locaux doivent disposer d'une aération efficace.
- Le nombre maximum de participant(e)s se limite à 15 personnes.

Cours nécessitant un effort physique important

- En salle, chaque personne qui s'entraîne doit avoir à sa disposition une surface de 25 m². Cette surface doit être à la disposition exclusive de cette personne.
- Les locaux doivent disposer d'une aération efficace.
- Le nombre maximum de participant(e)s se limite à 15 personnes.

Ces dispositions se fondent sur l'annexe 1, chiffre 3.1^{quater}, lettres a à e de l'ordonnance avec ses modifications du 14 avril 2021.

13. Coordonnées

À des fins d'identification et d'information des personnes présumées infectées selon l'art. 33 LEp, les coordonnées doivent être transmises immédiatement et sous forme électronique aux instances cantonales compétentes qui en font la demande.

14. Personnes vulnérables

Les personnes vulnérables s'en tiennent aux mesures de protection de l'OFSP en respectant la distance de 1,5 mètre et en se lavant régulièrement les mains. Ne pas se toucher le visage, en particulier la bouche, le nez et les yeux.

15. État de santé

Les personnes présentant des symptômes de maladie doivent rester à la maison et ne revenir s'entraîner que lorsqu'elles sont rétablies.

16. Information

Informez le personnel et les autres personnes concernées des directives et des mesures.

Information de la clientèle

Mesures:

- Afficher les mesures de protection de l'OFSP à proximité de chaque entrée.
- Informer les client(e)s qu'en cas de maladie, ils/elles doivent respecter les consignes d'isolement de l'OFSP.

Information du personnel

Mesures:

- Informer les collaboratrices et collaborateurs vulnérables de leurs droits et des mesures de protection.

17. Management

Instaurer des consignes de management afin d'appliquer et d'adapter efficacement les mesures de protection.

- Remplir régulièrement les distributeurs de savon et de serviettes à usage unique et veiller à disposer de stocks suffisants.
- Vérifier et remplir régulièrement les flacons de désinfectant (pour les mains) et de nettoyage (pour les objets et les surfaces).

La Confédération assouplit les mesures contre le coronavirus

14.04.2021

A partir du 19 avril:



Réouverture:



Terrasses des bars et restaurants



Établissements de loisirs et de culture (y c. intérieur)



Installations sportives (y c. intérieur)



Événements à nouveau autorisés

15

Règle générale: max. 15 personnes



Avec public à l'intérieur: max. 50 personnes et 1/3 de la capacité



Avec public à l'extérieur: max. 100 personnes et 1/3 de la capacité



Enseignement en présentiel dans les hautes écoles à nouveau possible

Max. 50 personnes. Valable pour les hautes écoles et les formations continues



Compétitions de sport amateur: max. 15 personnes

Uniquement pour les sports sans contact physique

Mesures toujours en vigueur:



Rencontres privées à l'intérieur: max. 10 personnes



Télétravail obligatoire



Restrictions pour les activités sportives et culturelles (exceptions pour les moins de 20 ans)



Restent fermés: bars et restaurants (intérieur), discothèques, salles de danse, bains (intérieur)



Port du masque: obligation étendue



Recommandation: faites-vous tester!



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesrat
 Conseil fédéral
 Consiglio federale
 Cussegl federal
 Federal Council

Les mesures de base restent importantes!

