

Qualitop-Norm

Anbieter betreut: 2023

Normatives Dokument

Erklärung: Der Begriff „Anbieter“ umfasst (Trainings)-Center und Organisationen

I. GRUNDLAGEN	3
<hr/>	
I.1.1. GELTUNGSBEREICH	4
I.1.2. ARTEN VON ANBIETER	5
I.1.3. QUALITOP-NORM	6
II. ANFORDERUNGEN DER NORM AN DIE ORGANISATION	7
<hr/>	
II.1. ANBIETER	8
II.1.1. ZIEL DES KRITERIUMS	8
II.1.2. ANFORDERUNGEN	8
II.1.3. NOTWENDIGE DOKUMENTE	8
II.2. ANGEBOT	9
II.2.1. ZIEL DES KRITERIUMS	9
II.2.2. ANFORDERUNGEN	9
II.2.3. NOTWENDIGE DOKUMENTE	9
II.3. MITARBEITENDE	10
II.3.1. ZIEL DES KRITERIUMS	10
II.3.2. ANFORDERUNGEN	10
II.3.3. NOTWENDIGE DOKUMENTE	10
II.4. SICHERHEIT	11
II.4.1. ZIEL DES KRITERIUMS	11
II.4.2. ANFORDERUNGEN	11
II.4.3. NOTWENDIGE DOKUMENTE	11
III. ANFORDERUNGEN DER NORM AN DEN STANDORT	12
<hr/>	
III.1. ANGEBOT	13
III.1.1. ZIEL DES KRITERIUMS	13
III.1.2. ANFORDERUNGEN	13
III.1.3. NOTWENDIGE DOKUMENTE	14
III.2. HYGIENE	15
III.2.1. ZIEL DES KRITERIUMS	15
III.2.2. ANFORDERUNGEN	15
III.2.3. NOTWENDIGE DOKUMENTE	15
III.3. SICHERHEIT	16
III.3.1. ZIEL DES KRITERIUMS	16
III.3.2. ANFORDERUNGEN	16
III.3.3. NOTWENDIGE DOKUMENTE	16
IV. NORMATIVER ANHANG	17
<hr/>	
IV.1. DETAILBESTIMMUNGEN	18
IV.1.1. MINDESTANFORDERUNGEN AN EINEN GESUNDHEITSFRAGEBOGEN	18
IV.1.2. BILDUNGSABSCHLÜSSE	19
IMPRESSUM	19
<hr/>	

I. Grundlagen

I.1.1. Geltungsbereich

Die vorliegende Qualitop- Norm richtet sich einerseits an bewegungs- & gesundheitsfördernde Anbieter (Center / Organisationen), die eine Zertifizierung nach dem Qualitop Label anstreben oder erneuern wollen – andererseits an die Zertifizierer:innen und Auditor:innen.

Die Anforderungen der Norm legen Mindestanforderungen an bewegungs- und gesundheitsfördernde Dienstleistungen fest. Diese Norm gilt aber nur für Dienstleistungen im Bereich Bewegungs- und Gesundheitsförderung, die öffentlich zugänglich und in Anspruch genommen werden können.

Bewegung, körperliche Aktivität, Sport: Bewegung ist die körperliche Aktivität der Skelettmuskulatur, die den Energieverbrauch steigert. Dazu gehören neben Sport auch Aktivitäten im Alltag wie beispielsweise die Bewältigung des Arbeitswegs mit dem Fahrrad oder zu Fuss oder Haus- und Gartenarbeit. Wissenschaftlich besonders gut belegt sind die positiven Effekte des zügigen Gehens. Das Niveau hinsichtlich des Energieverbrauchs und der Inanspruchnahme der Gelenke, Sehnen und des Bewegungsapparates ist entscheidend für eine Einteilung der Bewegung in körperlicher Aktivität, Sport und Leistungssport.

Gesundheitswirksame Bewegung: Gesundheitswirksam ist eine Bewegung dann, wenn die Vorteile hinsichtlich Psyche und Physis durch die körperliche Aktivität überwiegen. Um einen Nutzen für die Gesundheit hervorzurufen, müssen die Aktivitäten nicht intensiv sein, jedoch regelmässig und mit einer bestimmten addierten Zeitdauer durchgeführt werden. Regelmässige körperliche Aktivität mit moderater Intensität senkt beispielsweise das Erkrankungsrisiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verbessert die funktionale und psychische Gesundheit. Diese moderate Aktivität gilt somit als gesundheitsfördernd und präventiv.

Je nach Belastbarkeit des Organismus kann auch ein intensives körperliches Training, das auf die Verbesserung von Fitness und Gesundheit abzielt, sehr gesundheitsfördernd sein. Beispielsweise wird vorher ein Belastungstest absolviert, welcher analytisch ausgewertet und davon ausgehend ein intensives Training strategisch geplant und aufgebaut wird. Bei diesem strukturierten Training findet die körperliche Aktivität dann zu einer geplanten Zeit, an einem geplanten Ort mit geplanten Übungen und Dauer, Intensität und Häufigkeit statt.

Weitere Details zum Label Qualitop siehe www.qualitop.ch

I.1.2. Arten von Anbieter

Qualitop besteht aus 4 Normen mit identischer Struktur, die auf die Konzepte der Anbieter ausgerichtet sind. Mit Ausnahme von unbetreuten Anbietern (Center) sind alle nach Qualitop zertifizierbar – für diese existiert je eine Norm. Die Art des Anbieters ist im Auditbericht sowie auf dem Zertifikat ersichtlich. Die hier vorliegende Norm bezieht sich auf **Anbieter betreut**. Die nachfolgende Zusammenstellung dient zur Orientierung.

Anbieter betreut (Center / Organisationen)	✓	In betreuten Centern können die Kund:innen während der gesamten Öffnungszeiten vor Ort den Service von qualifizierten Mitarbeitenden in Anspruch nehmen.
Anbieter fernbetreut (Center / Organisationen)	✓	Fernbetreuten Centern sind nicht jederzeit durch Mitarbeitende vor Ort betreut. Kund:innen wird die Möglichkeit gegeben, mit qualifizierten Mitarbeitenden in Kontakt zu treten, jedoch nicht zwingend vor Ort. Die Sicherheit ist durch entsprechende Systeme sichergestellt (Überwachung, Zutritt).
Anbieter unbetreut (Center / Organisationen)	✗	Unbetreute Center bieten keine systematische Betreuung an.
Anbieter Medical betreut (Physiotherapien)	✓	Physiotherapien sind medizinische Einrichtungen, die ihren Kund:innen die Trainingseinrichtungen auch ausserhalb der Therapien zur Verfügung stellen und im Grundsatz wie betreute Anbieter zu betrachten sind.
Methodenanbieter	✓	Methodenanbieter führen Bewegungs- und Gesundheitstrainings durch. Methodenanbieter sind natürliche Personen (Selbständige) oder juristische Personen (Institutionen), welche gesundheitswirksame Lebensstilinterventionen und Kurse (Methoden) anbieten.

Legende:



Nach Qualitop-Norm zertifizierbar



Nach Qualitop-Norm NICHT zertifizierbar

I.1.3. Qualitop-Norm



II. Organisation Anforderungen an die Organisation als Ganzes	II.1. Anbieter		Schaffen von Grundlagen eines seriösen und kompetenten Anbieters.
	II.2. Angebot		Anbieten eines Angebots, das ein wirksames Training ermöglicht.
	II.3. Mitarbeitende		Unterhalten eines Personal- und Weiterbildungskonzept zur Sicherstellung von qualifiziertem und geschultem Personal.
	II.4. Sicherheit		Zutrittssystem, Risikoabklärung und Einführung garantieren ein sicheres Trainieren der Kund:innen
III. Standort Anforderungen an den einzelnen Standort	III.1. Angebot		Anbieten von Trainingsübungen für eine individuelle Trainingsgestaltung unter Berücksichtigung der vorhandenen Trainingskompetenz.
	III.3. Hygiene		Sicherstellen eines hygienischen und gesunden Umfeldes im Training.
	III.4. Sicherheit		Einhalten von Standards, das den Kund:innen ein sicheres Training ermöglicht.

II. Anforderungen der Norm an die Organisation

II.1. Anbieter

II.1.1. Ziel des Kriteriums



Schaffen von Grundlagen eines seriösen und kompetenten Anbieters.

II.1.2. Anforderungen

- Adressdaten des Anbieters**
Die Adressdaten inklusive der Ansprechperson sind aktuell.
- Berufs- oder Betriebshaftpflichtversicherung**
Der Nachweis einer Berufs- oder Betriebshaftpflichtversicherung liegt vor
- Unternehmerische Ernsthaftigkeit**
Die unternehmerische Ernsthaftigkeit wird mit einem Eintrag im Handelsregister nachgewiesen.
- Ethik Code**
Der Anbieter beschreibt seine Werte in einem Ethik Code. Darin verspricht er/sie, die angebotenen Tätigkeiten nach grundlegenden ethischen Prinzipien zu gestalten. Dazu kann die Vorlage von Qualitop verwendet oder eine eigene Lösung erstellt werden, die im Minimum Aussagen zum Umgang mit Kund:innen, Suchtthemen und Doping enthält.
Der Ethik Code ist für Kund:innen sichtbar (physisch oder online).
- Rechtskonformität**
Der Anbieter ist in keine hängigen oder abgeschlossenen Gerichtsverfahren involviert, die die Ernsthaftigkeit des Anbieters in Frage stellen und/oder wegen Verstoss gegen den Ethik Code. Ein Zertifikat kann in einem solchen Fall verweigert, sistiert oder ganz entzogen werden.
- Datenschutz bei Kund:innendaten**
Der Datenschutz bei Kund:innendaten ist jederzeit gewährleistet. Dazu gehört, dass Kund:innenstammdaten, die beim Anbieter erhoben werden, für Dritte nicht einsehbar sind.
- Datenschutz bei Trainingsplänen und Protokollen**
Trainingspläne und Protokolle enthalten nur den Namen der Kund:innen, keine sensiblen Daten

II.1.3. Notwendige Dokumente

- Adressdaten des Anbieters
- Nachweis einer Berufs- oder Betriebshaftpflichtversicherung
- Handelsregistereintrag
- Ethik Code
- Trainingspläne und Protokolle

II.2. Angebot

II.2.1. Ziel des Kriteriums



Anbieten eines Angebots, das ein wirksames Training ermöglicht.

II.2.2. Anforderungen

Transparenz

Der Preis für die Dienstleistungen ist für die Kund:innen ersichtlich.

Betreuungskonzept

Es besteht ein Betreuungskonzept in welchem die einzelnen Handlungsschritte zu den Aspekten Gesundheit, Hygiene und Sicherheit (vgl. II.4 und III.3) beschrieben sind. Darin sind auch minderjährige Kund:innen zu berücksichtigen.

Die Ersteinweisung erfolgt gemäss Betreuungskonzept (mündlich und/oder schriftlich) und umfasst die Möglichkeit eines Trainingsplans und dessen Protokollierung.

Wirksamkeit des Trainingskonzepts

Die Wirksamkeit des Trainingskonzepts wird durch Nachkontrollen oder im Minimum durch technische Hilfsmittel sichergestellt.

Dies umfasst die:

- Anatomisch korrekte Ausführung
- Progressive Belastungssteigerung
- Regeneration

II.2.3. Notwendige Dokumente

Betreuungskonzept

Trainingskonzept

II.3. Mitarbeitende

II.3.1. Ziel des Kriteriums



Unterhalten eines Personal- und Weiterbildungskonzept zur Sicherstellung von qualifiziertem und geschultem Personal.

II.3.2. Anforderungen

Ausbildungsnachweis Betreuungspersonal

Kund:innen haben täglich während mindestens 70% der Öffnungszeiten vor Ort Zugang zu mindestens einer Betreuungsperson mit Ausbildungsnachweis sinngemäss nach EBQ 3 (Erklärung EBQ siehe normativer Anhang), die restlichen maximal 30% zu einer Betreuungsperson mit Ausbildungsnachweis EBQ 2.

Die Betreuungsperson mit Ausbildungsnachweis nach EBQ 4 oder sinngemäss, ist wöchentlich mindestens 8 Stunden verfügbar.

Mitarbeitende mit weniger als EBQ 2 dürfen keine fachspezifischen Fitness- und Gesundheitsberatung erbringen, ausser in Begleitung einer Fachperson mit mind. EBQ 3

BLS-AED-Ausweis

Der Anbieter kann für jeden Mitarbeitenden mit Betreuungsfunktion die Kopie eines gültigen BLS-AED-Ausweises vorlegen.

Notfalltrainings

Es werden jährlich mindestens zwei Notfalltrainings in einem Abstand von mindestens drei Monaten durchgeführt und protokolliert.

Wenigstens eines der beiden Notfalltrainings beinhaltet zumindest die theoretische Anwendung des AED.

Der Ladestand der Batterie wird bei den Tests kontrolliert.

Notfalltrainings sind gemäss den Massnahmenplänen durchgespielte Fallbeispiele.

BLS-AED-Erstausbildungen und/oder BLS-AED-Refresher-Kurse sind keine Notfalltrainings.

II.3.3. Notwendige Dokumente

- Ausbildungsnachweise des Betreuungspersonals bzw. der Mitarbeitenden
- BLS-AED-Ausweise
- Protokolle von durchgeführten Notfalltrainings

II.4. Sicherheit

II.4.1. Ziel des Kriteriums



Zutrittssystem, Risikoabklärung und Einführung garantieren ein sicheres Trainieren der Kund:innen

II.4.2. Anforderungen

Notfallkonzept

Der Anbieter stellt sicher, dass die Rettungskette zu den Öffnungszeiten in adäquatem Zeitraum ausgelöst werden kann. Es kann aus jedem Trainingsbereich bzw. Trainingsraum Hilfe herbeigerufen werden und die Erreichbarkeit der Rettungskette ist jederzeit gewährleistet. Im Notfallkonzept ist geregelt, wie die Aufgabenteilung im Falle eines Hilferufes funktioniert.

Risikoabklärung bei Kund:innen

Körperliche Aktivität ist mit höherem Risiko verbunden und aus diesem Grund benötigt der Anbieter eine Risikoabklärung bei Kund:innen.

Kund:innen füllen vor dem ersten belastenden Training einen Gesundheitsfragebogen aus und unterschreiben diesen. Dies gilt auch bei einem Probetraining. Dazu kann die Vorlage von Qualitop verwendet werden.

Der Anbieter verfügt über ein schriftlich festgelegtes Verfahren, der den Umgang mit Kund:innen festhält und protokolliert, die sich:

- der gesundheitlichen Risikoabklärung nicht unterziehen wollen
- bei denen die gesundheitliche Risikoabklärung ein erhöhtes Risiko ergeben hat.

Einführung zu den Geräten

Es wird eine Einführung zu den Geräten und in der Folge jederzeit Zugang zu fachlicher Beratung durch Betreuung vor Ort und/oder technische Hilfsmittel (Filme, Anleitungen) gewährleistet.

II.4.3. Notwendige Dokumente

- Notfallkonzept
- Gesundheitsfragebogen
- Verfahren für den Umgang mit Kund:innen

III. Anforderungen der Norm an den Standort

III.1. Angebot

III.1.1. Ziel des Kriteriums



Anbieten von Trainingsübungen für eine individuelle Trainingsgestaltung unter Berücksichtigung der vorhandenen Trainingskompetenz.

III.1.2. Anforderungen

Angebot an Trainingsübungen

Beim Anbieter werden Trainingsübungen für die folgenden Gelenksbewegungen durchgeführt. Werden für die vorgeschriebenen Bewegungen keine geführten Trainingsgeräte eingesetzt, muss eine Instruktion entweder über qualifiziertes Personal, Plakate oder elektronische Hilfsmittel verfügbar sein.

Obere Extremität	Untere Extremität	Rumpf
Schulteranteversion	Knieextension	Lumbalextension
Schulterretroversion	Knieflexion	Lumbalflexion
Schulteradduktion	Hüftadduktion	Lumbalrotation
Schulterabduktion	Hüftabduktion	Lateralflexion
	Hüftextension	
	Fussgelenkextension	

Ansatz der Bewegungsausführung gemäss Muskelfunktionen

Trainingsgeräte

Die oben aufgeführten Bewegungen des Muskeltrainings rufen in den beteiligten Muskeln die gemäss den trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen für Adaptionen notwendigen Spannungen hervor. Diese Spannungen können auf unterschiedlichem Weg herbeigeführt werden. Folgende Möglichkeiten existieren:

- Stationäre Trainingsgeräte, die den Anforderungen von SN EN ISO 20957 ff entsprechen (Nachweis vom Lieferanten)
- Freie Gewichte (Langhanteln und Kurzhanteln) – gegebenenfalls mit Hilfsgeräten wie Bänken, Hantelgestellen, Gewichtheber Plattformen und vergleichbaren
- Training mit eigenem Körpergewicht – gegebenenfalls mit Hilfsgeräten wie Abrollers, Bauchbänken, TRX-Schlingen und vergleichbaren

Betreuung

Das Kennenlernen des Anbieters besteht mindestens aus einem virtuellen oder realen Rundgang durch den Trainingsbereich des Anbieters.

Trainingskompetenz der Kund:innen

Die Kund:innen haben Zugang zu entsprechenden Hilfsmitteln, um das Training mit der richtigen Belastungssteuerung und korrekten anatomischen Bewegungen auszuführen. Bei fahrlässiger Ausführung sind die Aufsichts-/Betreuungspersonen verpflichtet, einzuschreiten.

Trainingsplanung

Spezifische Trainingsangebote werden unter Berücksichtigung der Informationen im Gesundheitsfragebogen erstellt. Änderungen des Gesundheitszustands sind in der Trainingsgestaltung zu berücksichtigen.

 Planung für Herz-Kreislauftraining

Ein wirkungsvolles Herz-/Kreislauftraining bedingt, dass über längere Zeit ein signifikanter Anteil der Gesamtkörpermuskulatur belastet wird. Dies geschieht entweder über die Bewegung des eigenen Körpergewichtes (z.B. Laufen auf einem Laufband) oder über einen extern erfolgten Widerstand (Radfahren, Rudern). Beide Varianten werden angeboten.

Ein signifikanter Anteil der Gesamtkörpermuskulatur ist gemäss den Erkenntnissen der Trainingswissenschaften dann an der Durchführung einer Trainingsbewegung beteiligt, wenn diese durch wenigstens 20% der Gesamtkörpermuskulatur erfolgt, was mehr als der Muskulatur eines Beines entspricht.

III.1.3. Notwendige Dokumente

 Spezifische Trainingspläne

III.2. Hygiene

III.2.1. Ziel des Kriteriums

Sicherstellen eines hygienischen und gesunden Umfeldes im Training.



III.2.2. Anforderungen

Reinigungskonzept

Der Anbieter verfügt über ein Reinigungskonzept, das mindestens folgende Informationen enthält:

- Art, Ort und Zeitpunkt bzw. Häufigkeit der Reinigungstätigkeiten (Reinigungsplan)
- Verantwortlichkeiten für die Durchführung
- Sicherstellen der Sauberkeit während der Öffnungszeiten.

Reinigungstätigkeiten werden protokolliert und sind für den Zertifizierer überprüfbar.

Luftqualität

Die Luftqualität ist angemessen. Die Temperatur ist für das bestehende Angebot passend und der Luftaustausch genügend (Fenster oder Lüftung).

III.2.3. Notwendige Dokumente

- Reinigungskonzept / Reinigungsplan
- Reinigungsprotokolle

III.3. Sicherheit

III.3.1. Ziel des Kriteriums



Einhalten von Standards, das den Kund:innen ein sicheres Training ermöglicht.

III.3.2. Anforderungen

Notfallkonzept

Jede Aufsichts-/Betreuungsperson ist mit dem Notfallkonzept sowie der Rettungskette vertraut und kann im Falle eines Notfalls korrekt reagieren.

Hilfsmittel sind, wie zum Beispiel eine direkte Telefonlinie, ein Alarmknopf, eine Gegensprechanlage, Überwachungskamera/s oder Rufen.

Für den Notfall sind im Minimum folgende infrastrukturelle Voraussetzungen erfüllt:

- Telefon
- In Telefonnähe gut sichtbare relevante Telefonnummern, im Minimum 144 und 118
- Gut sichtbarer und jederzeit zugänglicher Defibrillator
- Meldeschema mit Wegbeschreibung für externe Rettungskräfte gemäss Minimalanforderungen Qualitop
- Notfallapotheke (Inhalt siehe Anhang)

Wartungskonzept mit Kontroll- und Routinewartungsarbeiten für die Trainingsgeräte

Dieses enthält unter Berücksichtigung der Herstellervorgaben im Minimum:

- Häufigkeit von Funktions- und Sicherheitskontrollen (mind. jährlich)
- Häufigkeit und Art von Wartungsarbeiten
- Umgang mit defekten Geräten
- Verantwortlichkeiten
- Protokolle der durchgeführten Kontrollen und Arbeiten (z.B. Servicevertrag und Unterhalts-/Serviceprotokolle)

Defekte Geräte

Defekte Geräte sind optisch eindeutig als «Gesperrt» erkennbar oder sind aus dem Kund:innenbereich entfernt worden.

Der Zutritt zu den Räumlichkeiten des Anbieters ist kontrolliert/überwacht

Der Anbieter kontrolliert/überwacht den Zugang zum Standort, um sicherzustellen, dass nur aktive Mitglieder Zugang zur Trainingsfläche haben (Beispiel Contact Tracing COVID, falsche Benutzung und/oder Beschädigungen am Material, Diebstahl und bei Rettungseinsätzen deren Anzahl zu rettenden Personen).

III.3.3. Notwendige Dokumente

Notfallkonzept

Wartungskonzept und Wartungsprotokoll (z.B. Servicevertrag und Unterhalts-/Serviceprotokolle)

IV. Normativer Anhang

IV.1. Detailbestimmungen

IV.1.1. Mindestanforderungen an einen Gesundheitsfragebogen

Für die gesundheitliche Risikoabklärung muss der Anbieter über einen Gesundheitsfragebogen mit mindestens folgenden Abklärungen verfügen:

- a) Personendaten (inkl. Alter)
- b) Trainingsverhalten
- c) Herz-Kreislaufisikofaktoren
- d) Knochen- oder Gelenkproblemen
- e) Blutdruck
- f) Atemwegsprobleme (Asthma / Bronchitis)
- g) aktuelle ärztliche Behandlung
- h) Gesundheitliche Einschränkungen, Allergien, Medikationen
- i) Verzichtserklärung bzgl. Verantwortung

Der Gesundheitsfragebogen muss mit Ort, Datum und Unterschrift (bei Minderjährigen des gesetzlichen Vertreters) unterschrieben werden.

ANMERKUNG 1

Ein elektronischer Gesundheitsfragebogen ist auch möglich. Aus rechtlicher Sicht verleiht ein solcher Fragebogen allerdings ohne eine Zweiwegverschlüsselung (= Fragebogen ist nur bei Eingabe je ein Passwort des Anbieters und der Kund:innen inhaltlich bearbeitbar) nur über eine sehr beschränkte Haftungssicherheit.

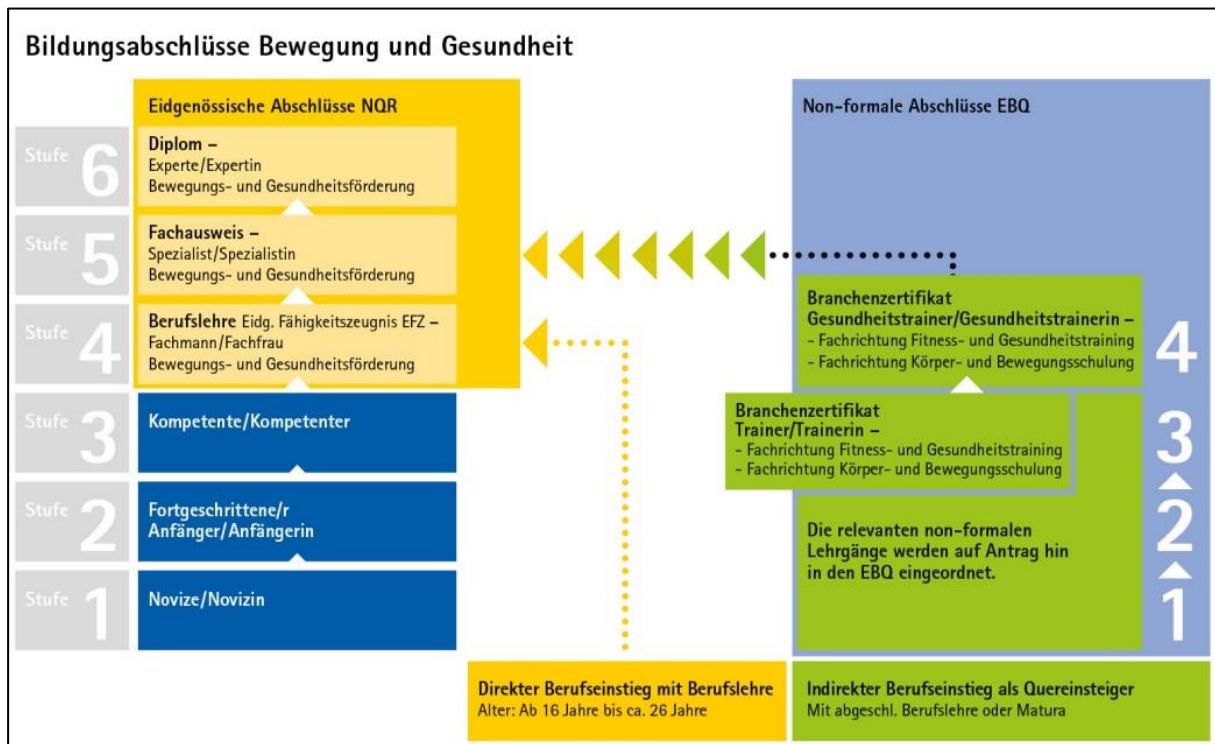
Der Fragebogen muss ausserdem einen Hinweis enthalten, der die Kund:innen darauf aufmerksam macht, dem Anbieter gesundheitliche Veränderungen bezüglich der Antworten auf die im Fragebogen gestellten Fragen zu melden.

ANMERKUNG 2

Nachträgliche Änderungen an den Einträgen im Gesundheitsfragebogen müssen schriftlich dokumentiert und von beiden Seiten unterschriftlich bestätigt werden.

IV.1.2. Bildungsabschlüsse

Ausbildungsnachweise von Betreuungspersonal zu bewerten, ist bei der Vielfalt der auf dem Markt vorhandenen Weiterbildungsabschlüsse eine Herausforderung. Eine Vergleichbarkeit ist kaum möglich, weder auf nationaler noch auf internationaler Ebene. Qualitop bezieht sich bei ihren Normen auf den Einordnungsraster für die Berufsqualifikation EBQ, welche im 2020 durch die Oda Bewegung und Gesundheit, dem Dachverband der bewegungsberufe Schweiz veröffentlicht wurde.



Quelle: [Oda Bewegung und Gesundheit, Bern, abgerufen am 25.02.2023](#)

Impressum

Trägerschaft, Geschäftsstelle und Zertifizierungsstellen
siehe www.qualitop.ch

Zuständigkeit

Qualitop Normungskommission Center, freigegeben am 31. März 2023

Bezugsquelle

Die Norm kann unter www.qualitop.ch heruntergeladen werden.