

Smitterisiko i fitnesscentre – det er trygt at træne

Notat

Dansk Fitness & Helse
Organisation (DFHO)

Børsen DK-1217 København K
www.dfho.dk

Morten Brustad
Branchedirektør
mob@dfho.dk
Tlf: 20 88 32 47

Nærværende notat belyser den eksisterende viden om smitterisikoen i idrætssektoren – herunder i fitnesscentre – samt de usikkerheder, der findes i de forskellige målinger, og dermed konsekvenserne af alene at basere en genåbningsplan på varierende smitterisikomålinger.

Ud over dette notat, er der udarbejdet et særskilt notat vedr. nedlukningens konsekvenser for danskernes trivsel og motionsvaner, og et notat vedr. de økonomiske konsekvenser for branchen af den fortsatte nedlukning.

Indhold

| | | |
|------|---|---|
| 1. | DFHOs anbefalinger | 1 |
| 2. | Baggrund | 2 |
| 3. | De tidligere indførte restriktioner skabte tryghed og lav smitte | 2 |
| 3.1. | Danskerne føler sig trygge ved at komme i fitnesscenteret | 2 |
| 3.2. | Restriktionerne virkede – lav smitte trods 13 mio. besøg | 5 |
| 4. | Viden om smitterisikoen i fitnesscentre | 6 |
| 4.1. | Nationale analyser | 6 |
| 4.2. | Internationale analyser | 7 |
| 5. | Nabolandes genåbnings- og nedlukningsstrategier for fitnessbranchen | 7 |

1. DFHOs anbefalinger

Fitnesscentrenes brancheorganisation, Dansk Fitness & Helse Organisation (DFHO), anerkender behovet for at nedbringe samfundsaktiviteten og smittetrykket. Men hvis genåbningen af samfundet alene baserer sig på vurderingen af smitterisikoen, er der en øget risiko for, at en fortsat nedlukning vil få utilsigtede konsekvenser for borgernes trivsel og sundhed. Samtidig er de danske risikovurderinger et usikkert grundlag at basere en genåbning på, da smitterisikoundersøgelser både nationalt og internationalt når til vidt forskellige konklusioner i forhold til samfundsaktiviteters betydning for smittespredningen.

På baggrund af de store usikkerheder og meget forskelligartede resultater af smitterisikomålingerne ved forskellige samfundsaktiviteter, anbefaler DFHO, at en genåbningsplan ikke alene beror på smitterisikovurderinger, men også inddrager øvrige sundhedsparametre såsom mental og fysisk trivsel i forhandlingerne om genåbningen af samfundet, hvor genåbningen af indendørsidrætten bør prioriteres.

Der er vedlagt et særskilt notat med DFHOs anbefalinger til, hvordan indendørs træningsfaciliteter – herunder fitnesscentre – kan genåbnes forsvarligt.

2. Baggrund

Mere end 800.000 danskere er aktive medlemmer af et fitnesscenter i Danmark. Fitness er den primære træningsaktivitet for langt størstedelen af disse danskere. Deres træningsaktivitet i et fitnesscenter udfoldes som holdtræning med yoga, spinning og cirkeltræning, og/eller som styrketræning og funktionel træning. Der er mere end 1.425 fitnesscentre i Danmark, og de spiller en betydelig rolle i forhold til, at befolkningen kan holde sig sunde og aktive.

3. De tidligere indførte restriktioner skabte tryghed og lav smitte

I perioden mellem 12. marts til 8. juni 2020 og igen fra den 16. december til i dag blev samtlige indendørs idrætsfaciliteter og fitnesscentre omfattet af den generelle nedlukning. I perioden 8. juni til 16. december kunne fitnesscentre holde åbent med restriktioner i forhold til forsamlingsstørrelse, pladskrav, adgang til sprit og håndvask, rengøring og påbud om mundbind.

Branchen og virksomhederne har haft stort fokus på efterlevelsen af de gældende retningslinjer for at skabe tryghed for brugerne og de ansatte. Branchens medarbejdere er løbende blevet instrueret i retningslinjer og rådgivning af brugere. Alle fitnesscentre har indført afmærkninger, opsat plast afskærmning i receptioner og skranke, opstillet sprit og fjernet eller afspærret motionsredskaber mv. Holdtræning er blevet decimeret eller aflyst i væsentligt omfang, og de ansatte har båret værnemidler og sikret overholdelse af påbuddet om mundbind blandt brugerne.

Centrene har ligeledes haft et stort fokus på vedvarende at informere brugere om gældende regler med daglige app-besked, nyheds-mails, SMS'er, sociale medier og skiltning i centrene med information om retningslinjerne. Man har desuden mange steder opfordret brugerne til at give besked til sit fitnesscenter, hvis man har en mistanke om, at man kan have været smittet med Corona, mens man har trænet. Fitnesscentre har adgangsregistrering, hvilket giver virksomhederne gode muligheder for smitteopsporing og -varsling af øvrige brugere.

Af en medlemsundersøgelse blandt fitnesscentre fra marts 2021 fremgår det ligeledes, at fitnesscentre generelt oplever, at både brugere og medarbejdere er gode til at overholde restriktionerne.

Politiet har løbende været på kontrolbesøg for at sikre overholdelsen af retningslinjer, og man har kun få tilfælde givet anmærkninger om fx spritbeholdere, der har manglet opfyldning eller lignende. Således har ingen af de 80%, hvor politiet har været på kontrolbesøg, modtaget anmærkninger.

3.1. Danskerne føler sig trygge ved at komme i fitnesscenteret

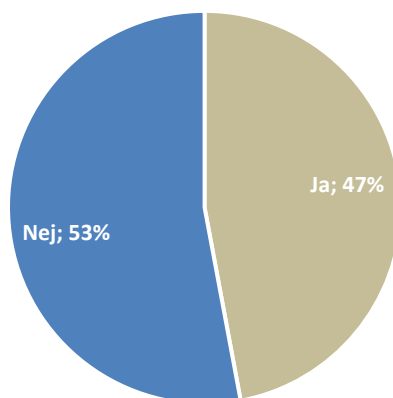
DFHO har i marts 2021 gennemført en medlemsundersøgelse blandt fitnesscentre og en brugeranalyse blandt knap 20.000 brugere af fitnesscentre for at opnå viden om,

fitnesscentrenes erfaringer med smittespredning og restriktionernes virke samt brugernes oplevelse af overholdelsen af restriktionerne under genåbningsperioden. Undersøgelserne afdækker desuden, hvorvidt brugerne under disse forhold følte sig trygge ved at træne i fitnesscenteret, deres holdninger til indførelse af et coronapas og, om de ville føle sig trygge ved at vende tilbage, når fitnesscentrene får mulighed for at åbne igen.

Undersøgelsen viste, at fitnesscentrene kun havde oplevet begrænset smittetilfælde på tværs af centrene, hvor hovedparten af de smittede ikke var blevet smittet under træning men derimod i anden sammenhæng.

47% af fitnesscentrene havde kendskab til, at der har været brugere til stede i deres centre, som efterfølgende er blevet testet positiv for covid-19.

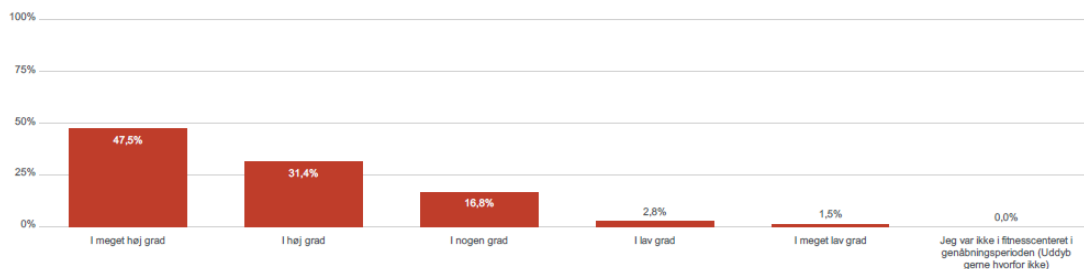
Smittede medlemmer



Adspurgte, hvor mange medlemmer det efter virksomhedernes kendskab har drejet sig om, svarer det til 1,5 medlem per center. Dog er der blandt de adspurgte virksomheder kun ét tilfælde af smittespredning i et center. Her rapporteres, at dette kun drejede sig om et enkelt medlem, hvorimod øvrige smittetilfælde er blevet smittet i anden sammenhæng og ikke har smittet andre under træning.

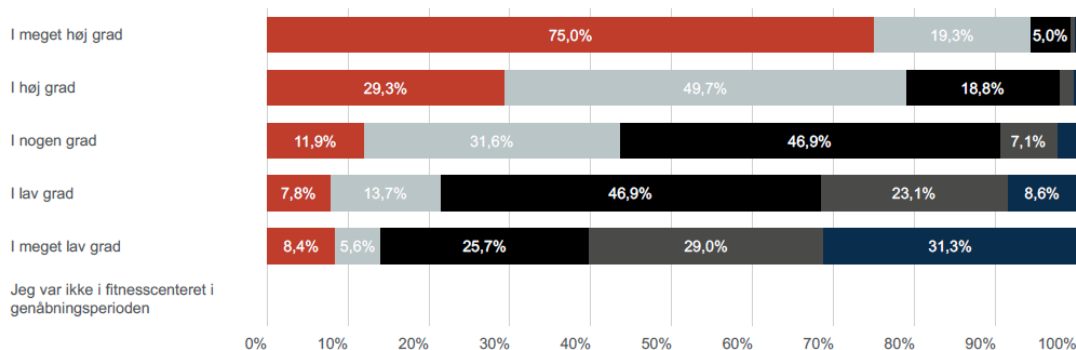
Brugerundersøgelsen har tilsvarende vist, at brugerne generelt følte sig trygge ved at komme i fitnesscentrene i genåbningsperioden. 78,9% af de adspurgte svarer således, at de i meget høj eller høj grad følte sig trygge, og at denne tryghed også skyldes en generel oplevelse af, at retningslinjerne blev overholdt i fitnesscentrene.

Følte du dig tryk ved at komme i dit fitnesscenter i den periode, de var åbne?



Oplevede du, at gældende restriktioner og krav generelt blev overholdt i dit fitnesscenter af personale og instruktører?

Krydset med 'Følte du dig tryk ved at komme i dit fitnesscenter i den periode, de var åbne?'



Observationer

Total

16.838

- I meget høj grad
- I høj grad
- I nogen grad
- I lav grad
- I meget lav grad
- Jeg var ikke i fitnesscenteret i genåbningsperioden (Uddyb gerne hvorfor ikke)

Knap 42% af de adspurgte svarer på det grundlag derfor også, at de gerne ser fitnesscentrene åbnet hurtigst muligt (selv uden restriktioner), og ca. 40% ønsker tilsvarende fitnesscentrene åbnet hurtigst muligt, men under samme vilkår som før nedlukningen.

Mener du, at fitnesscentrene bør åbnes så hurtigt som muligt fx 1. april?



Observationer

Total

18.121

● Ja

41,8%

● Ja, men under de samme restriktioner som ved sidste års genåbning

40,7%

● Nej

9,4%

● Ved ikke

8,1%

3.2. Restriktionerne virkede – lav smitte trods 13 mio. besøg

Branchens egne opgørelser fra juni til oktober 2020 viser, at disse tiltag var effektive til at forhindre smittespredning trods 13 mio. besøg alene i de største fitnesskæder i Danmark. Tilsvarende viser medlemsundersøgelsen blandt fitnesscentrene (marts 2021), at der ikke findes erfaring eller kendskab til smitteudbrud foranlediget i fitnesscenteret. Der findes alene 1 og dermed 0,5% af de adspurgte fitnesscentre, som har kendskab til, at en person er blevet smittet i selve fitnesscenteret. 95% af de deltagende fitnesscentre har således ikke kendskab til, at der er nogle brugere eller medarbejdere, der er blevet smittet under træning. Det underbygger, at smitterisikoen er begrænset ved indendørs træning under de rette restriktioner.

- **Fitness World:** +9 mio. besøg i perioden juni – oktober 2020. Baseret på oplysninger fra Styrelsen for Patientsikkerhed, som DFHO har fået adgang til, er der ingen smittekæder påvist. Der blev afviklet mere end 71.000 holdtræningssessioner med samlet set over 1 mio. deltagere. Kæden har haft mere end 350 kontrolbesøg fra politiet, der ingen anmærkninger har haft til centrenes eller medlemmernes overholdelse af myndighedernes retningslinjer.
- **Loop:** +2 mio. besøg siden genåbningen (periode juni – oktober 2020). Information fra Styrelsen for Patientsikkerhed viser, at der ingen smittekæder er påvist. Kæden har haft mere end 40 kontrolbesøg fra politiet siden genåbningen uden nogen anmærkninger.
- **Sats:** +1,5 mio. besøg siden genåbningen (periode juni – oktober 2020). Information fra Styrelsen for Patientsikkerhed viser, at ingen smittekæder er påvist. Mere end 21.000 holdtimer blev afviklet.
- **Arca (Crossfit):** Mere end 380.000 besøg (periode juni – oktober 2020), og mere end 30.000 afviklede hold. Information fra Styrelsen for Patientsikkerhed viser, at der ingen smittekæder er påvist.

4. Viden om smitterisikoen i fitnesscentre

Nationale såvel som internationale oplysninger og undersøgelser om smittespredningen i indendørs idræts- og i fritidsfaciliteter siden landenes genåbninger peger på, at risikoen for smitte i et fitnesscenter er lav, når der er taget de nødvendige forholdsregler med tilstrækkelige afstands- og kvadratmeterkrav. Samtidig er det særligt kendetegnende for de nationale – modsat de internationale – undersøgelser af smittespredning, at de bygger på en række uholdbare antagelser om branchen samt et usikkert kvantitativt og kvalitativt datagrundlag. Det har resulteret i, at de nationale undersøgelsernes konklusioner ofte peger i vidt forskellige retninger, og dermed er forbundet med store usikkerheder. Modsat de danske undersøgelser, peger de større internationale undersøgelser på, at risikoen for smittespredning fortsat er lille i fitnesscentre – det til trods for, at de danske fitnesscentre generelt har været underlagt flere restriktioner end i øvrige sammenlignelige lande.

4.1. Nationale analyser

- **Nordsjællands Hospital** konkluderer på baggrund af et nyt studie, hvor 90.000 borgere har svaret i perioden 11. oktober til 13. december 2020, at smitten i al væsentlighed hverken sker i fitnesscentre, på restauranter, under indkøb eller i offentlig transport. Derimod sker smitten typisk blandt venner, familie eller kollegaer.
- **Den Faglige Referencegruppe under Nationalt Varslingsystem til Risikovurdering og Tiltag til Håndtering af COVID-19** publiceret af [Sundhedsministeriet \(13. januar 2021\)](#) vurderer, at idræts- og foreningsaktiviteter herunder fitnesscentre har en middel risiko for at give øget smittespredning, primært fordi det afhænger af adfærd og hygiejne – her vurderes selve aktiviteten altså i mindre grad at være forbundet med risiko. Det er i højere grad de mages fælles berøringsflader, som løbende skal aftørres med sprit, som gruppen er bekymret for. **Styrelsen for Patientsikkerhed** vurderede, da smitten i efteråret accelererede, at det i gennemsnit kun var 1,9% af de smittede, som var blevet smittet i forbindelse med en fritidsaktivitet.
- **Statens Serum Institut** (1. december 2020): Den løbende opgørelse af prævalensen af covid-19 fordelt på brancher viser, at forekomsten blandt kultur- og fritidsansatte før denne anden nedlukning ligger under det samlede gennemsnit: 901 personer var registreret smittet ud af de omkring 55.000 ansatte inden for kultur og fritid (svarende til 1,6 %).
- **Statens Serum Institut (SSI) (5. februar 2021)** konkluderer på basis af en såkaldt case-kontrol-undersøgelse af mulige smitekilder i Danmark gennemført november 2020, at der statistisk set "var en beskedent øget risiko for at få covid-19, hvis man havde været i fitnesscenter". SSI påpeger selv en vis usikkerhed ved undersøgelsens konklusioner – bl.a. at den baserer sig på ganske få personer, der er testet positiv for covid-19 i løbet af bare to dage i december, og derudover at der ikke kan korrigeres tilstrækkeligt for socioøkonomiske og andre sundhedsmæssige faktorer. Rapportens metode er inspireret af det amerikanske seruminstits tilsvarende

undersøgelse, som kommer til en helt anden konklusion – nemlig, at risikoen for smittespredning i fitnesscentre er langt mindre end i fx den offentlige transport (jf. afsnit om internationale analyser).

4.2. Internationale analyser

- [Center for Disease Control and Prevention \(CDC\) \(11. September 2020\)](#) viser i deres undersøgelse, at risikofaktoren ved at blive smittet med corona i et fitnesscenter er mindre en halvt så stor, som den danske rapport fra SSI (feb. 2021) konkluderer. Det skal yderligere ses i lyset af, at det amerikanske samfund generelt og fitnesscentrene derfor også er underlagt langt færre eller slet ingen restriktioner i forhold til afstand og hygiejne. Faktisk konkluderer rapporten, at det er forbundet med en langt større risiko at tage offentlig transport, end at gå i fitnesscenter.
- En [engelsk undersøgelse fra UK Active](#) viser, at der på globalt plan er meget lav forekomst af COVID-19 i fitnesscentrene. Tallene viser, at med mere end 45 mio. besøg siden genåbningen i UK, målt fra den 25. juli til den 11. oktober, findes en overordnet incidensrate på 0,99 pr. 100.000 besøg. Dette er væsentligt under, hvad tallene generelt har været i landet. Resultaterne bekræfter, at de protokoller og initiativer, branchen har taget, har været effektive til at forhindre smittespredning, og at fitnesscentrene ikke kan siges at have været årsag til smittespredning i UK. Samtidigt viser undersøgelsen et centralt behov for at holde fitnesscentre og sport åbne for at sikre den fysiske sundhed i befolkningen.
- En [analyse fra Europe Active](#), der er en non-profit organisation for den europæiske fitness- og fysiske aktivitetssektor, og King Juan Carlos University samt AWRC-Sheffield Hallam University viser, at der er meget lav smitterisiko for COVID-19 i forbindelse med fitness- og fritidsfaciliteter. Med mere end 62 mio. besøg analyseret på tværs af Europa herunder Danmark, viser det en gennemsnitlig incidensrate på 0,78 pr. 100.000 besøgende. Analysen viser herudover, at der blandt mere end 62 mio. besøg på tværs af fitnesscentre og idrætsfaciliteter, blot var 487 positive cases med COVID-19 (inkl. både medlemmer og medarbejdere). Analysen er baseret på tal fra Tyskland, Frankrig, Sverige, Belgien, Holland, Spanien, Portugal, Norge, Schweiz, Tjekkiet, Polen, Danmark, Luxembourg og England.
- I [et forsøg i Oslo](#) blev to grupper i alderen 18-64 år uden symptomer inddelt. Den ene gruppe fik adgang til fitnesscentrene, mens den anden ikke gjorde. Undersøgelsen viste, at der ikke var større risiko for at få COVID-19 i fitnesscentrene, så længe der var god hygiejne og afstand.

5. Nabolandes genåbnings- og nedlukningsstrategier for fitnessbranchen

Landende omkring os – som Norge og Sverige – har haft en anden tilgang og strategi for, hvornår fitnesscentre og øvrige indendørs træningsfaciliteter bør nedlukkes og under hvilke forudsætninger, de kan holdes åben, end i Danmark

Norge, Finland og Sverige har alle valgt helt eller delvist at holde fitnesscentre åbne. Først ved udbredt samfundssmitte har de lukket indendørs træningsfaciliteter og i disse tilfælde primært i hovedstadsområder og lokalt. Norge og Finland har derfor alene lokale nedlukninger af fitnesscentre, som træder i kraft i områder med høj incidens. Dette er påfaldende, da den samfundsmæssige smitteudbredelse i høj grad har været ens for hhv. Norge og Danmark (SSI overvågningsdata: Covid i Europa). Danmark kunne tilsvarende en lokalbaseret tilgang, hvor der kun sker lokale nedlukninger ud fra den lokale smitteudvikling.