

# HYGIENEREGELN CROSSFIT GÖTTINGEN

Stand Mai 2021

## KLEINGRUPPENKURSE

Die aktuellen Kurse findet ihr wie immer im Appointman. Wir starten mit 7 Personen aus unterschiedlichen Haushalten.

Zusätzlich findet weiterhin Individualtraining statt. Dieses darf weiterhin mit 2 Haushalten durchgeführt werden.

## ABLÄUFE & HYGIENEREGELN

Zwischen den Kursen besteht eine Wechselzeit von 15min. Bitte verlasst nach eurem Kurs zügig das Gelände, damit die nächsten loslegen können. Im Kurs hat jeder Trainierende seinen Trainingsbereich mit mind. 2m Abstand zum nächsten.

Duschen und Umkleiden sind nur von Trainierenden des Individualtrainings Indoor benutzbar.

Eine Maskenpflicht während des Trainings besteht nicht, solange Abstände eingehalten werden (darauf ist besonders beim Equipment holen/wegbringen zu achten!).

Selbstverständlich ist es jedem selbst überlassen beim Training einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

Für die Teilnahme an Kursen ist sowohl für Trainer, als auch Trainierende ein **negativer Test Voraussetzung**. Nachweislich durchgeimpfte und genesene Trainer oder Trainierende sind davon befreit. Der Nachweis wird vor dem Kurs durch den jeweiligen Coach kontrolliert. Ohne Nachweis ist kein Zutritt zur Box erlaubt.

## TESTEN

Es besteht die Möglichkeit zwischen PCR- oder PoC-Schnell- oder -Selbsttest zu wählen. Die Tests müssen allerdings unter Aufsicht durchgeführt werden. Dies ist

a) in einem zugelassenen Testzentrum möglich; kostenlose Bürgertests können bei Bedarf auch täglich in Anspruch genommen werden.

Zulässig ist jedoch auch

b) eine Testung direkt vor dem Kurs (diese müssten 20 Minuten vor Beginn des Kurses durchgeführt werden, damit das Ergebnis rechtzeitig da ist).

Und schließlich können

c) unter Aufsicht am Arbeitsplatz durchgeführte und bescheinigte Negativtestungen verwendet werden.

Jede dieser Bescheinigungen kann innerhalb der 24 Stunden beliebig oft verwendet werden.

Kinder und Jugendliche bis einschließlich 14 Jahren benötigen jenseits des Schulbetriebs keine negativen Testnachweise.

### Unsere Empfehlung:

Nutzt die Möglichkeiten der Göttinger Testzentren. Dort wird in der Regel der Termin online gebucht und das Ergebnis per E-Mail nach ca. 20 Minuten mitgeteilt. Inzwischen sind sogar mehrere kostenfreie Tests pro Woche möglich. Hier findet ihr eine Übersicht der Testzentren: <https://www.goettingen.de/leben/gesundheit/gesundheitsamt/aktuelle-infos/testzentren.html>

### PROBETRAINING & DROP-INS

Probetraining ist endlich auch wieder in Kursen (CrossFit, CrossFit Easy und Fundamentals) möglich. Weiterhin zusätzlich auch im 1:1 Training. Auch Drop-Ins für die Kurse können wieder gebucht werden. Die Buchung erfolgt über unsere Homepage oder nach individueller Absprache.