

Infektionsschutz im Kursbetrieb

Leitfaden für Trainer*innen und Kurs-Teilnehmer*innen

Zum Schutz der Kursteilnehmer*innen und unserer Trainer*innen bitten wir darum, die folgenden Anweisungen unbedingt zu beachten.

- **Bitte komme Geimpft – Getestet – Genesen**, das heißt Du benötigst entweder
 - Einen **Nachweis über vollständigen Impfschutz** (Impfausweis, der dir die vollständige Impfung mit einem der zugelassenen Impfstoffe gegen das SARS-Cov2-Virus bescheinigt oder digitales Impfzertifikat)
 - Einen **Nachweis** über einen tagesaktuellen **NEGATIVEN Antigentest (PoC)**
 - Einen **Nachweis ausreichender Immunisierung nach Genesung** =
 - Wenn die Infektion länger als 6 Monate zurückliegt: Vorlage des positiven PCR-Tests mit Datum (= Zeitpunkt der Infektion) und Vorlage der Dokumentation einer Impfung nach 6 Monaten: Impfausweis oder digitales Impfzertifikat.
 - Wenn die Infektion innerhalb der letzten 6 Monate erfolgte: Vorlage eines positiven PCR-Tests mit Datum und Vorlage eines negativen Tests nach Entisolierung.
- Wenn du dich krank fühlst melde dich bitte ab, indem du eine Email an kurse@bouldergarten.de schiebst. Du kannst den verpassten Termin in einem späteren Kursblock nachholen.
- **Wasch** dir gründlich **die Hände** direkt nach Ankunft in der Halle.
- Es gilt die Pflicht zum **Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung in der gesamten Halle**.
- Insbesondere während des **Theorie-Teils oder im Gespräch** mit dem/der Trainer*in trägst du deine **Maske**.
- Für praktische Übungen an der Wand kann die Maske abgenommen werden.
- Bei **Partnerübungen** bildest du ein **festes Team** mit einer zweiten Person für den gesamten Kurs (ein*e Partner*in für alle Kurs-Termine!)
- **Trainingsgeräte desinfizierst** du bitte nach Benutzung. Desinfektionsmittel und Papiertücher liegen dafür bereit.
- Bitte halte dich während deines gesamten Aufenthalts an die allgemeinen Hygiene-Regeln!

Protection against infection during the course

Guide for trainers and course participants

For the protection of the course participants and our trainers, we ask you to strictly observe the following instructions.

- *Please come Vaccinated - Tested - Recovered, which means you will need either*
 - *Proof of full vaccination (vaccination certificate showing that you have been fully vaccinated with one of the approved vaccines against the SARS-Cov2 virus or digital vaccination certificate)*

- *Proof of a daily NEGATIVE antigen test (PoC)*
- *A proof of sufficient immunisation after recovery =.*
 - *If the infection occurred more than 6 months ago: Submission of the positive PCR test with date (= time of infection) and submission of documentation of a vaccination after 6 months: Vaccination card or digital vaccination certificate.*
 - *If the infection occurred within the last 6 months: submission of a positive PCR test with date and submission of a negative test after de-isolation.*
- *If you feel ill, please cancel your registration by sending an email to kurse@bouldergarten.de . You can make up the missed date in a later course block.*
- *Wash your hands thoroughly upon arrival in the hall.*
- *It is compulsory to wear a mouth-and-nose cover throughout the hall.*
- *Especially during the theory part or during the conversation with the trainer please wear your mask.*
- *The mask can be removed for practical exercises on the wall.*
- *For partner exercises you form a team with a second person for the whole course (one partner for all course dates!)*
- *Please disinfect training equipment after use. Disinfectants and paper towels are available for this purpose.*
- *Please follow the general rules of hygiene during your entire stay!*