



Cuir Fitness GmbH / Crossfit Capricorn  
Salvatorestrasse 88  
7000 Chur

info@crossfitcapricorn.ch  
Tel.: 081 353 80 90

## **COVID-19 Schutzmassnahmen CrossFit / Functional Fitness bei Crossfit Capricorn**

### **Ausgangslage**

Das vorliegende Konzept basiert auf dem Schutzkonzept von Swiss Functional Fitness vom 01.06.2020. Das entsprechende Schutzkonzept wurde vom BASPO/Swiss Olympic geprüft und kann auf der Website [www.swissfunctionalfitness.ch](http://www.swissfunctionalfitness.ch) eingesehen werden.

Das oben genannte Schutzkonzept wurde auf die Gegebenheiten von Crossfit Capricorn angepasst, die geltenden gesetzlichen Richtlinien und Anforderungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen berücksichtigt und eingehalten.

Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 13. September 2021 gelten neue Massnahmen zur Bekämpfung der COVID-19-Pandemie.

Entsprechend diesen neuen Massnahmen wurde das letzte Schutzkonzept vom 27.09.2021 angepasst.

### **Grundvoraussetzungen**

Dieses Schutzkonzept befolgt die folgenden Grundsätze zur Verhinderung der Weiterverbreitung des Coronavirus:

1. Zertifikatspflicht
2. Symptomfrei ins Training
3. Social-Distancing (1.5m Mindestabstand zwischen allen Personen)
4. Tragen von Schutzmasken
5. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
6. Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
7. Bezeichnung verantwortlicher Person

### **Informationsquellen**

Crossfit Capricorn empfiehlt seinen Mitgliedern die folgenden Webseiten regelmässig zu besuchen und Informationen, Schutzmassnahmen und Weisungen umgehend umzusetzen.

Bundesamt für Gesundheit BAG: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home.html>

Bundesamt für Sport BASPO: <https://www.baspo.admin.ch>

Swiss Olympic: <https://www.swissolympic.ch/ueber-swiss-olympic/news-medien/Fokus-Coronavirus.html>



## 1. Risikobeurteilung und Triage

### a. Krankheitssymptome

Athleten und Trainer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.

### b. Meldepflicht

Treten innerhalb 14 Tage nach einem Training Krankheitssymptome auf, ist Crossfit Capricorn umgehend zu informieren. Die Kontaktdaten der Trainingsteilnehmer werden mittels der Buchungssoftware «Zen Planner» erfasst und protokolliert.

### c. Risikogruppen

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), sind für das Treffen weiterführender Schutzmassnahmen selber verantwortlich.

## 2. Infrastruktur

### a. Platzverhältnisse / Trainingsortverhältnisse

Der Trainingsort Crossfit Capricorn besteht aus 2 getrennten Räumen à ca. 300m<sup>2</sup>.

Im vorderen Trainingsraum (Raum 1) und im hinteren Trainingsraum (Raum 2) gibt es jeweils eine Trainingsfläche. Die Trainingsfläche im Raum 1 ist ca. 200m<sup>2</sup> gross, die Trainingsfläche im Raum 2 ca. 150m<sup>2</sup>. Für die Nutzung der Trainingsflächen gibt es keine Kapazitätsbegrenzung.

### b. Zertifikatspflicht

Montags bis Donnerstag von 16 – 20 Uhr gilt für das Training bei Crossfit Capricorn die Zertifikatspflicht. Dies entspricht den Haupttrainingszeiten.

Trainingsteilnehmer müssen über ein gültiges Covid-Zertifikat verfügen, welches vor dem Training durch den Coach mittels Covid Check App geprüft wird.

### c. Ausnahme Zertifikatspflicht – Training in beständigen Gruppen a maximal 30 Personen

Zu den weniger stark frequentierten Trainingszeiten findet das Training bei Crossfit Capricorn in beständigen Gruppen a maximal 30 Personen (inkl. Coaches) statt. Zu diesen Trainingszeiten besteht keine Zertifikatspflicht, die Kontrolle der Gruppengrösse erfolgt mit der Buchungssoftware «Zen Planner». Nur Mitglieder der Trainingsgruppe können die entsprechenden Stunden in der Buchungssoftware reservieren.

Konkret bestehen folgende Trainingsgruppen:

1. Morgengruppe, Training am Dienstag und Donnerstag um 6 Uhr
2. Z'9i Gruppe, Training am Montag, Donnerstag und Freitag um 9:15 Uhr
3. Mittaggruppe, Training am Dienstag und Donnerstag um 12 Uhr
4. Abendgruppe, Training am Montag, Dienstag und Donnerstag um 20:15 Uhr
5. Open Gym Spezial Gruppe, Training am Mo, Mi, Do, Fr und So um 9 Uhr (Mo/Do/Fr in Raum 2)
6. Fr/Sa WOD Gruppe, Training in Raum 1 am Freitag von 17-19 Uhr und am Samstag von 9-11:30 Uhr
7. Fr/Sa OG Gruppe, Training in Raum 2 am Freitag von 17-19 Uhr und am Samstag von 9-11:30 Uhr

Eine Liste der Mitglieder der Trainingsgruppen liegt dem Schutzkonzept bei.



Cuir Fitness GmbH / Crossfit Capricorn  
Salvatorestrasse 88  
7000 Chur

info@crossfitcapricorn.ch  
Tel.: 081 353 80 90

d. Maskentragpflicht

Zu den Zeiten mit Zertifikatspflicht ist das Tragen einer Maske nicht vorgeschrieben.

Für die Trainingszeiten der beständigen Gruppen ohne Zertifikatspflicht gilt in den Räumlichkeiten von Crossfit Capricorn eine Maskentragpflicht und es muss ein Abstand von mindestens 1.5m gewahrt werden.

Während dem Training besteht auch zu diesen Zeiten keine Maskenpflicht und es muss kein Mindestabstand eingehalten werden.

e. Umkleide / Dusche / Toiletten

Die Garderoben, Duschen und Toiletten können genutzt werden. Auch hier gilt Maskenpflicht und Abstand wahren analog zu Punkt 2d.

f. Reinigung der Trainingsgeräte

Nach jedem Training desinfiziert jeder Athlet das von ihm benutzte Trainingsmaterial. Der Betreiber des Trainingsorts reinigt regelmässig die Toiletten sowie den Boden der Trainingsflächen.

g. Verpflegung

Der Einkauf und Konsum von Mahlzeiten, Riegeln und Getränken ist möglich.

### 3. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

a. Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Die Umsetzung erfolgt durch die Trainer von Crossfit Capricorn. Die Trainer haben das Recht, Athleten, welche die Regeln nicht einhalten, vom Training auszuschliessen.

Corona-Beauftragter ist Marco Fetz, bei Fragen kann er direkt unter [marco@crossfitcapricorn.ch](mailto:marco@crossfitcapricorn.ch) kontaktiert werden.

### 4. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Das Schutzkonzept wird wie folgt kommuniziert:

Publikation auf der Website [www.crossfitcapricorn.ch](http://www.crossfitcapricorn.ch)

Crossfit Capricorn  
Chur, 29.09.2021

Marco Fetz