

03. Jun. 2020

## Hygieneregeln & Schutzmaßnahmen für ein sicheres Training

Die Voraussetzungen für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs sind in der Corona-Verordnung der Landesregierung vom 22. Mai 2020 festgelegt worden. Grundsätzlich hat der Gesundheitsschutz für unsere Mitglieder und Personal oberste Priorität. Schütze Dich und die anderen! Denn jeder von uns kann durch das Einhalten des Mindestabstands, die Beachtung der Hygieneregeln sowie das Tragen von einer Mund-Nasen-Maske dazu beitragen, das Übertragungsrisiko für das Corona-Virus zu minimieren. Unter Einhaltung der behördlichen Auflagen möchten wir deshalb schrittweise und vernünftig die Trainings-, Kurs- und Betreuungsangebote im SportQuadrat lockern. Dies kann aber nur dann erfolgen, wenn sich alle an diese Regeln und Bedingungen halten.

### 1) *Komme nur, wenn du dich absolut fit und gesund fühlst*

- Bleibe zu Hause, wenn du Erkältungssymptome hast, erhöhte Temperatur aufweist oder du in Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person stehst oder standst, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind.

### 2) *Halte grundsätzlich folgende Hygienemaßnahmen ein*

- Huste oder niese immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und entsorge es danach.
- Wasche oder desinfiziere sorgfältig und regelmäßig deine Hände.
- Vorerst gilt mit dem Betreten des SportQuadrat das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes. Denn gerade auf den Laufwegen, in den Umkleiden und Toiletten sowie im Aufzug kann der Mindestabstand nicht dauerhaft eingehalten werden. Dies gilt nicht für dein Training auf der Fläche und im Kurs.

### 3) *Vor dem Trainingsbesuch*

- Melde dich vorab für deine Trainingseinheit oder Kursbesuch über unser Online-Buchungssystem an.
- Komme bereits fertig umgezogen zum Training und bringe saubere Sportschuhe zum Wechseln mit.
- Bringe dein eigenes Handtuch als Unterlage mit. Die Größe entspricht der eines Badehandtuches.
- Für den Kursbereich kannst du deine eigene Matte nutzen.
- Die Wasser-Getränke-Theke ist eingeschränkt nutzbar. Bringe gerne dein eigenes Getränk mit.
- In einem Sportbeutel kannst Du deine Wertsachen und den Mund-Nasen-Schutz mitführen.
- In der Umkleide kannst du deine Schuhe wechseln und Wertsachen einschließen. Die Duschräume und der Saunabereich bleiben vorerst geschlossen.

### 4) *Zu- und Abgang aller Personen ist geregelt*

- Beim Betreten des SportQuadrat müssen die Hände desinfiziert werden.
- Checke dich mit deinem Chiparmband jedes Mal ein und nach dem Training wieder aus.
- Zum Zweck der Auskunftserteilung gegenüber den Behörden müssen neben den Kontaktdaten auch das Datum, der Beginn und das Ende des Trainingsbesuchs erhoben und gespeichert werden.
- Wenn du innerhalb von 14 Tagen nach dem Training Corona-Infektionssymptome aufweist, dann melde dich bitte sofort telefonisch im SportQuadrat oder schreibe eine E-Mail.

### 5) Halte dich an den bekannten Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Metern

- Verzichte auf direkte Kontakte und Begrüßungsrituale wie Händeschütteln, Abklatschen und Umarmungen.
- Die Toiletten sind zeitlich versetzt zu betreten und zu verlassen, falls der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.

### 6) Vermeide Gruppenbildungen

- Bitte komme erst kurz vor Beginn deiner Trainingseinheit oder Kurse und verlasse das SportQuadrat direkt im Anschluss.
- Ansammlungen im Eingangsbereich und in den Umkleiden sowie Warteschlangen vor dem Kursraum, der Sporthalle und im Treppenhaus sind zu vermeiden.

### 7) Trainingsfläche und Kursbereich

- Um den Mindestabstand zu gewährleisten, mussten wir einzelne Trainingsgeräte sperren. Ein Training am Platz und Übungen auf der Matte sind so zu gestalten, dass genügend Fläche zur Verfügung steht.
- Auf der Trainingsfläche inkl. Bistro starten wir mit maximal 25 gleichzeitig trainierenden Personen.
- Schränke dein Ausdauertraining zu Stoßzeiten auf das Warm Up und Cool Down von 10 bis 15 Minuten ein, so dass möglichst viele Personen an die Ausdauergeräte können.
- Im Kursraum finden die Kurse mit maximal 10 Personen und in der Sporthalle mit 16 Personen statt.
- Reinige und desinfiziere sorgfältig das Trainingsequipment nach jeder Benutzung.
- Ein hochintensives Ausdauertraining in unseren geschlossenen Räumen ist untersagt.
- In den Pausen zwischen den Trainingseinheiten und Kursen reinigen und desinfizieren wir benutzte Geräte und Oberflächen und sorgen für ausreichende Belüftung. Ebenso wird das Betreten sowie das Verlassen des Gebäudes geregelt und geprüft.

### 8) Corona-Ansprechpartner für SportQuadrat

- Ansprechpartner für Fragen zu den Hygieneregeln und Schutzmaßnahmen sowie zum Trainingsbetrieb ist Volker Scholz, Leitung SportQuadrat: 07142 78 99 560 oder [volker.scholz@tsvbietigheim.de](mailto:volker.scholz@tsvbietigheim.de).