

## Hygieneregeln & Schutzmaßnahmen für ein sicheres Training im SportQuadrat

Die Voraussetzungen für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs wurde in der Corona-Verordnung der Landesregierung vom 22. Mai 2020 festgelegt. **Mit der Verordnung in der ab 1. Juli 2020 gültigen Fassung finden weitere Lockerungen statt.** Grundsätzlich hat der Gesundheitsschutz für unsere Mitglieder und Personal weiterhin oberste Priorität. Denn jeder von uns kann durch das Einhalten des Mindestabstands, die Beachtung der Hygieneregeln sowie das Tragen von einer Mund-Nasen-Bedeckung dazu beitragen, das Übertragungsrisiko für das Corona-Virus zu minimieren. Unter Einhaltung der behördlichen Auflagen werden deshalb schrittweise und vernünftig die Trainings-, Kurs-, Entspannungs- und Betreuungsangebote im SportQuadrat gelockert und wir kommen einer gewohnten Normalität immer näher. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Mitgliedern und Gästen für die Einhaltung der Regeln, das konstruktive Miteinander sowie die positiven Rückmeldungen bedanken.

### 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 Hygieneregeln und Schutzmaßnahmen ein

- Huste oder niese immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und entsorge es danach.
- Wasche oder desinfiziere sorgfältig und regelmäßig deine Hände.
- Es gilt der Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Metern.
- Im SportQuadrat haben wir die Maskenpflicht aufgehoben. Wir empfehlen aber auf den Verkehrswegen, auf denen der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.

### 3) Vor dem Trainingsbesuch

- Melde dich vorab für deinen Kursbesuch über unser Online-Buchungssystem an.
- Die Online-Anmeldung für deine Trainingseinheiten im freien und gerätegestützten Trainingsbereich wird ab **dem 8. Juli** eingestellt und ein flexibles Training ist wieder möglich.
- Die Umkleiden und Duschen sind wieder geöffnet. Du kannst aber gerne weiterhin bereits fertig umgezogen zum Training kommen. Trage bitte saubere Sportschuhe.
- Bringe dein eigenes großes Handtuch als Unterlage mit.
- Für den Kursbereich kannst du deine eigene Matte nutzen.
- Die Wasser-Getränke-Theke ist nach gegebenen Hygienevorschriften nutzbar.

#### 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 weiterhin 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 halte dich an den Mindestabstand von 1,5 Metern.
- Ansammlungen im Eingangsbereich, in den Umkleiden und Duschen sowie Warteschlangen vor dem Kursraum, der Sporthalle und im Treppenhaus sind zu vermeiden.

#### 7) Trainingsfläche, Kurs- und Saunabereich

- 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.
- 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.
- Eine Übersicht über die Stoßzeiten oder in denen weniger los ist, findest du auch auf unserer Homepage oder am Info-Board im SportQuadrat.
- Im Kursraum finden die Kurse mit maximal 14 Personen und in der Sporthalle mit 20 Personen statt.
- Reinige und desinfiziere sorgfältig das Trainingsequipment nach jeder Benutzung.
- Ein hochintensives Ausdauertraining in unseren geschlossenen Räumen ist weiterhin untersagt.
- In regelmäßigen Abständen reinigen und desinfizieren wir benutzte Geräte und Oberflächen und sorgen für ausreichende Belüftung.
- Die Nutzung der Sportlersauna ist wieder eingeschränkt möglich. Alle Infos zur Anmeldung und Nutzungsdauer erhältst du am Empfang, über die Homepage oder durch den Info-Aushang.

#### 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; volker.scholz@tsvbietigheim.de.