

## Hygienekonzept: AHA-Regel & Schutzmaßnahmen für ein sicheres Training im SportQuadrat

Die Voraussetzungen für unseren Betrieb werden in der Corona-Verordnung der Landesregierung festgelegt, die stetig an die aktuelle Infektionslage angepasst wird. Unter Einhaltung dieser behördlichen Vorgaben passen wir wiederum alle Trainings-, Kurs-, Entspannungs- und Betreuungsangebote im SportQuadrat an. Der Gesundheitsschutz für unsere Mitglieder und Mitarbeiter hat hierbei 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. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen für die Einhaltung der Regeln, das konstruktive Miteinander sowie die vielen 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 AHA-Regel und Schutzmaßnahmen ein

- Es gilt der Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Metern.
- Huste oder niese immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und entsorge es danach.
- Wasche oder desinfiziere sorgfältig und regelmäßig deine Hände.
- Die Maskenpflicht wurde wieder aus gegebenem Anlass eingeführt. Auf den Verkehrswegen, auf denen der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, muss eine Mund-Nasen-Bedeckung benutzt werden (Alltagsmaske, Schal, Handtuch).

### 3) Infos zur Nutzung der Trainings- und Kursangebote

- **Kursbesuch:** Melde dich vorab über unser **Online-Buchungssystem** an ([www.tsv-sportquadrat.de](http://www.tsv-sportquadrat.de)).
- **Freier und gerätegestützter Trainingsbereich:** Ein flexibles Training ist ohne Anmeldung möglich.
- **Umkleidebereich:** Spinde und Duschen können eingeschränkt genutzt werden. 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 aufzeigst, dann melde dich bitte sofort telefonisch im SportQuadrat oder schreibe eine E-Mail.

#### 5) Halte dich an den bekannten Sicherheits- und Mindestabstand

- 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 Eingangs-, Bistro- und Trainingsbereich, in den Umkleiden und Duschen sowie Warteschlangen vor dem Kursraum, der Sporthalle und im Treppenhaus sind zu vermeiden.

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

- Die Mund-Nasen-Bedeckung kann beim Training abgenommen werden.
- Um den Mindestabstand zu gewährleisten, sind einzelne Trainingsgeräte sperren.
- Das Ausdauertraining sollte zu Stoßzeiten auf das Warm Up und Cool Down von 10 bis 15 Minuten eingeschränkt werden, so dass möglichst viele Personen die Ausdauergeräte nutzen können.
- Das Trainingsequipment muss nach jeder Benutzung gereinigt und desinfiziert werden.
- 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 16 Personen und in der Sporthalle mit 22 Personen statt.
- Im Kurs kann an dem vorgegebenen Platz die Mund-Nasen-Bedeckung abgenommen werden.
- Ein hochintensives Ausdauer- und Krafttraining mit verstärktem Aerosol-Ausstoß ist in unseren geschlossenen Räumen weiterhin untersagt. Der respektvolle Umgang untereinander beim Training steht jederzeit im Vordergrund.
- In regelmäßigen Abständen reinigen und desinfizieren wir die benutzten Geräte und Flächen.
- Durch eine moderne Frischluftfilter- und Klimaanlage sowie regelmäßiges Stoßlüften wird für eine ausreichende Belüftung gesorgt.
- Die Nutzung der Sportlersauna ist eingeschränkt möglich und wird mittels einem Ticketsystem dokumentiert und gesteuert. Alle Infos zur Anmeldung und Nutzungsdauer erhältst du am Empfang, über die Homepage oder durch den Info-Aushang.

**Ansprechpartner für Fragen zu den Hygieneregeln und Schutzmaßnahmen** sowie zum Trainingsbetrieb ist Volker Scholz, Leitung SportQuadrat: 07142 78 99 560; volker.scholz@tsvbietigheim.de.