

Hygienekonzept | Lockerungen bei Inzidenz unter 50

AHA-Regel & Schutzmaßnahmen für ein sicheres Training

Die Voraussetzungen für unser Sportvereinszentrum werden in der Corona-Verordnung der Landesregierung Baden-Württemberg festgelegt, die stetig an die aktuelle Infektionslage angepasst wird. Unter Einhaltung dieser behördlichen Vorgaben passen wir wiederum alle erlaubten Trainings-, Kurs-, Entspannungs- und Betreuungsangebote im SportQuadrat an. Der Gesundheitsschutz für unsere Mitglieder, Gäste 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. Wir möchten uns bei allen für die Einhaltung der Regeln, das konstruktive Miteinander sowie die vielen positiven Rückmeldungen und treue Unterstützung bedanken.

1) Voraussetzungen

Aufgrund der aktuellen Corona-Verordnung des Landes in der ab 14. Mai 2021 gültigen Fassung können im Rahmen der inzidenzabhängigen Öffnungsstufen die SportQuadrat-Angebote erweitert werden. Voraussetzung hierfür ist ein Test- und Hygienekonzept. Für die Nutzung der Trainings- und Kursangebote gilt folgendes: Mit Buchung der Trainingslots sowie der Kurse wird bestätigt, dass ein negativer Coronatest, ein Impfnachweis oder Genesenennachweis vorliegt. Das entsprechende Dokument (Impfausweis oder positives PCR-Testergebnis – mind. 28 Tage und max. 6 Monate alt) muss einmalig beim Check-in am Empfang vorgezeigt werden und wird dokumentiert. Gemäß Corona-VO § 5 gilt für den Nachweis eines negativen Coronaschnelltests auch der bescheinigte Laienselbsttest aus Betrieb oder Schule. Wir bieten auch vor Ort zu einem Unkostenbeitrag den Selbsttest unter Aufsicht an.

2) 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.

3) 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.
- Auf allen Laufwegen und dort wo der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, muss eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden. Seit Ende Januar 2021 gilt das Tragen einer medizinischen Maske oder FFP2-/KN95-/N95-Maske.
- 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.
- Ansammlungen vor dem SportQuadrat sowie im Eingangs-, Bistro-, Trainings-, Umkleide- und Kursbereich sind zu vermeiden.

4) Zu- und Abgang aller Personen ist geregelt

- Beim Betreten des SportQuadrat müssen zuerst die Hände desinfiziert werden.
- Auch zum Zweck der Auskunftserteilung, checke dich mit deinem Chiparmband jedes Mal ein und nach dem Training wieder aus.
- 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) Infos zur Nutzung der SportQuadrat-Angebote

- **Yolawo-Online-Buchungssystem auf www.tsv-sportquadrat.de:** Hierüber buchst oder stornierst du komfortabel deinen Trainingslot für die Nutzung der Trainingsfläche sowie deine Kursteilnahme.
- **Outdoor-Kurse:** Die Kurse finden mit maximal 19 Personen an der frischen Luft statt.
- **OnlineLiveKurse:** Alternativ finden weiterhin ein paar Kurse via Zoom statt.
- **Kurse im SportQuadrat:** Im Kursraum finden diese mit maximal 15 Personen und in der Sporthalle mit 20 Personen statt. Am Platz kann die Mund-Nasen-Bedeckung abgenommen werden.
- **Freier und gerätegestützter Trainingsbereich:** Es dürfen sich maximal 20 Personen auf der Trainingsfläche aufhalten. Es stehen dir Trainingslots mit 75 min. zur Verfügung.
- Die **Mund-Nasen-Bedeckung** kann während dem Trainieren, also bei der Übungsausführung abgenommen werden.
- Um den Mindestabstand zu gewährleisten, sind einzelne Trainingsgeräte gesperrt.
- Das **Trainingsequipment** bzw. die Kontaktflächen müssen nach jeder Benutzung gereinigt und desinfiziert werden.
- Ein hochintensives Ausdauer- und Krafttraining mit verstärktem Aerosol-Ausstoß ist in unseren geschlossenen Räumen weiterhin untersagt. Der respektvolle Umgang untereinander steht jederzeit im Vordergrund.
- **Umkleidebereich und Toiletten:** Der Umkleide-, Dusch- und Sanitärbereich im 2. OG kann unter Einhaltung der Abstandsregelung und wenn möglich durch das Tragen einer Maske genutzt werden.
- Im Optimalfall **komme bereits umgezogen** ins SportQuadrat. Trage bitte saubere Sportschuhe.
- Bringe dein **eigenes großes Handtuch** als Unterlage mit.
- Die **Wasser-Getränke-Theke** ist nach gegebenen Hygienevorschriften nutzbar.
- 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.