

Hygienekonzept | Lockerungen mit vier Inzidenzstufen

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

Seit dem **28. Juni 2021** gibt es weitere Lockerungen. Die neuen Regelungen ermöglichen wieder mehr Alltag und Normalität in den verschiedenen Lebensbereichen, ziehen aber auch bei steigenden Zahlen eine klare Bremse ein. Lockerungen gelten nach 5 Tagen in der niedrigeren Stufe, Verschärfungen nach 5 Tagen in der nächsthöheren Stufe. Es gelten folgende Inzidenzstufen:

- Inzidenzstufe 1 liegt vor, wenn die Sieben-Tage-Inzidenz einen Wert von höchstens 10 erreicht;
- Inzidenzstufe 2 liegt vor, wenn die Sieben-Tage-Inzidenz einen Wert über 10 und höchstens 35 erreicht;
- Inzidenzstufe 3 liegt vor, wenn die Sieben-Tage-Inzidenz einen Wert über 35 und höchstens 50 erreicht;
- Inzidenzstufe 4 liegt vor, wenn die Sieben-Tage-Inzidenz einen Wert über 50 erreicht.

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 dieses 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.
- Checke dich mit deinem Chiparmband jedes Mal zum Zweck der Auskunftserteilung 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 in Anlehnung an den Kursplan an der frischen Luft statt.
- **OnlineLiveKurse:** Es finden vorerst keine Online-Live-Kurse statt.
- **Kurse im SportQuadrat:** Im Kursraum und in der Sporthalle finden diese je nach Inzidenzstufe mit einer max. Personenzahl statt. Am Platz kann die Mund-Nasen-Bedeckung abgenommen werden.
- **Freier und gerätegestützter Trainingsbereich:** Es dürfen sich je nach Inzidenzstufe, max. 40 Personen auf der Trainingsfläche aufhalten. Die Buchung von Trainingslots ist bis auf Weiteres aufgehoben.
- 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.