

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

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) 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

- Beachte die Info-Aushänge im SportQuadrat
- 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 Verkehrswegen 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.

### 3) Zu- und Abgang aller Personen ist geregelt

- Beim Betreten des SportQuadrat müssen zuerst 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.

#### 4) Infos zur Nutzung der Trainingsangebote

- **OnlineLiveKurse:** Unsere Kurse finden weiterhin via Zoom statt. Kursanmeldungen finden über unser Online-Buchungssystem mit Yolawo statt.
- **Freier und gerätegestützter Trainingsbereich:** Es dürfen sich maximal 2 Personen auf der Trainingsfläche aufhalten. Pro Woche kann vorerst 1 Trainingslot von 60 Minuten gebucht werden.
- **Umkleibereich und Toiletten:** Der Umkleibereich im 2. OG ist gesperrt. Die abschließbare Behinderten-Toilette im EG im Eingangsbereich kann benutzt werden. Komme bereits umgezogen ins SportQuadrat. Trage bitte saubere Sportschuhe. Im Eingangsbereich gibt es eine Schuhwechselzone.
- Bringe dein **eigenes großes Handtuch** als Unterlage mit.
- Die **Wasser-Getränke-Theke** ist nach gegebenen Hygienevorschriften nutzbar.

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

- Verzichte weiterhin auf direkte Kontakte und Begrüßungsrituale wie Händeschütteln, Abklatschen und Umarmungen.
- Vermeide Gruppenbildungen und Ansammlungen vor dem SportQuadrat, im Eingangs-, Bistro- und Trainingsbereich

#### 6) Freier und gerätegestützter Trainingsbereich

- Die Mund-Nasen-Bedeckung kann beim Training selbst abgenommen werden. Trage sie aber immer bei dir.
- Um den Mindestabstand zu gewährleisten, sind einzelne Trainingsgeräte gesperrt.
- Das Trainingsequipment muss 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 beim Training steht jederzeit im Vordergrund.
- Durch eine moderne Frischluftfilter- und Klimaanlage sowie regelmäßiges Stoßlüften wird für eine ausreichende Belüftung gesorgt.

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