

Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln für den Kursbetrieb beim ASC Paderborn

Stand: 12. Oktober 2020

Die Einhaltung folgender Maßnahmen soll dazu beitragen, der weiteren Ausbreitung des Virus vorzubeugen.

1. Die Regeln sind verbindlich und müssen eingehalten werden. Bei Missachtung der Regeln ist die Kursleitung sowie das Personal des Ahorn-Sportparks berechtigt, Sie von der Teilnahme am Kurs auszuschließen.
2. Auf dem gesamten Gelände (ausgenommen sind Kursräume und Trainingsflächen) ist zu jeder Zeit zwingend ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.
3. Es wird empfohlen den Kurs nur aufzusuchen, sofern keine Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe besteht (Vorerkrankungen wie z. B. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Personen mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), mit einer Krebserkrankung oder einem geschwächtem Immunsystem).
4. Personen mit Corona-Krankheitssymptomen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks-/ Geruchssinns, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) oder anderen ansteckenden Erkrankungen dürfen nicht am Kurs teilnehmen oder den Ahorn-Sportpark betreten.
5. Jeder Teilnehmer muss vor der ersten Kursteilnahme eine Selbstverpflichtungsvereinbarung beim ASC Paderborn abgeben.
6. Das private Mitführen von Desinfektionsmitteln wird unbedingt empfohlen.
7. Husten- und Niesetikette beachten. Beim Niesen und Husten nicht die Hand vor Mund und Nase halten, sondern in die Armbeuge oder noch besser in ein Taschentuch niesen und husten. Mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen halten und sich wegrehen.
8. Mit den Händen nicht das Gesicht berühren, insbesondere die Schleimhäute, d. h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
9. Es wird darauf hingewiesen, dass ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung/MNB/Behelfsmasken) vom Betreten des Ahorn-Sportparks (Halle) bis zum Betreten des Kursraumes/der Trainingsfläche getragen werden muss. Zum aktiven Sporttreiben darf diese abgesetzt werden. Das darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird.
10. Die Nutzung des Angebotes ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung möglich, von Probetrainings müssen wir vorerst noch Abstand nehmen.
11. Sport und Bewegung werden kontaktfrei durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.
12. Alle Angebote werden aufgrund der Raumgrößen so eingeschränkt, dass ein Mindestabstand zwischen zwei Personen von 1,5 Metern in alle Richtungen gegeben ist.

Wir bitten um Verständnis, dass wir nur einen Teil der Angebote während der aktuellen Situation anbieten können und sich Kurszeiten verschieben.

13. Die Kurse dauern insgesamt 120 Minuten. Darin inkludiert sind die Ankunftszeit, die Trainingszeit von insgesamt 115 Minuten, die Zeit zum Verlassen des Ahorn-Sportparks sowie die ggf. erforderliche, anschließende Reinigung/Desinfektion durch die Trainer. Bitte kommen Sie ca. **fünf** Minuten vor Kursbeginn, damit sich keine Warteschlangen bilden.
14. Bitte vermeiden Sie grundsätzlich das Bilden von Gruppen auf dem gesamten Gelände des Ahorn-Sportparks, hierzu zählt auch der Parkplatz (An- und Abreise). Unmittelbar nach Ende der Sporteinheit ist der Ahorn-Sportpark unter Einhaltung der Abstandsregeln zu verlassen.
15. Während der aktuellen, speziellen Situation dürfen sich maximal 10 Personen zeitgleich in einer Umkleidekabine aufhalten. In der Umkleidekabine ist ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung/MNB/Behelfsmaske) zu tragen. Bitte kommen Sie dennoch möglichst sportbereit zu uns.
16. Die Duschen bleiben vorerst geschlossen, um die Aufenthaltsdauer auf ein Minimum zu reduzieren.
17. Bitte die Toiletten nur im Notfall nutzen, dort finden Sie Seife und Handdesinfektion.
18. Die Ablage für die Kleidung an der Garderobe auf den Sportflächen ist so zu gestalten, dass die Kleidungsstücke der Kursteilnehmer sowie der Übungsleiter*innen keinen direkten Kontakt untereinander haben, da sonst die Gefahr der Übertragung des Virus bestehen kann.
19. Vor und nach dem Training sollten/müssen sich Teilnehmer*innen gründlich die Hände zu Hause waschen und ggf. zu desinfizieren.
20. Türklinken nicht mit der Hand berühren, sondern zum Öffnen und Schließen den Ellenbogen benutzen.
21. Um Infektionsketten möglichst gering zu halten, sollten Kurse in möglichst gleichbleibender Besetzung durchgeführt werden. Daher kann bei Abwesenheit/Krankheit des Übungsleiters/der Übungsleiterin ggf. kein Kurs stattfinden.
22. Grundsätzlich ist der Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Personen zu jeder Zeit einzuhalten. Vor Beginn einer Route hat die/der Kletternde sich diesbezüglich mit den anderen Personen abzustimmen.
 - 22.1. Die Einhaltung der Abstandsregelungen wird in den Kurseinheiten, z. B. bei Lehrdemonstrationen und Übungsphasen, durch entsprechende Gruppenteilung oder Abstände im Allgemeinen gewährleistet. Bei Gefahrensituationen kann der Mindestabstand unterschritten werden
 - 22.2. Es wird auf das Seil-in-den-Mundnehmen beim Clippen verzichtet.

- 22.3. Es sind keine Zuschauer/Begleitpersonen im gesamten Kletterwandbereich zugelassen.
- 22.4. Der Partnercheck erfolgt ohne Kontakt – verbale und optische Kontrolle reicht.
- 22.5. Die Seilschaften sollten nicht getauscht werden. Es soll während einer Session ausschließlich mit derselben Person bzw. bei Dreiergruppen mit denselben Personen geklettert werden.
- 22.6. Hüftgurte und Sicherungsgeräte werden während einer Kurseinheit nicht zwischen den Teilnehmern getauscht. Nach der Kurseinheit muss das Material in Schrank eins und zwei für 48 Stunden in „PSA Quarantäne“ hängend auslüften. Die 48 Stunden Quarantäne werden gewährleistet, indem im Rahmen der Kursplanung ein entsprechender, zeitlicher Abstand berücksichtigt wird.
- 22.7. Verleihschuhe werden nach jedem Gebrauch durch den Übungsleiter desinfiziert.
23. Die Geschäftsstelle ist für den persönlichen (Kunden) Kontakt aufgrund der Abstands- & Hygienemaßnahmen bis auf Weiteres geschlossen. Bei Anliegen erreichen Sie uns per E-Mail info@asc-paderborn.de oder telefonisch montags bis freitags von 10:00-12:00 Uhr unter 05251-1371143.
24. Gegenseitige Rücksichtnahme ist eine Selbstverständlichkeit! Jeder Trainierende muss daher:
- den Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Metern einhalten,
 - bei Unwohlsein/Krankheit dem Sport fernbleiben,
 - den Ahorn-Sportpark ca. **fünf** Minuten vor Kursbeginn betreten und nach Kursende **umgehend** wieder zu verlassen.

Bitte bedenken Sie alle, dass wir uns gegenseitig schützen und damit Ansteckungsketten verhindern. *Sorgsamkeit ist also Solidarität.* Es braucht keine Panik, aber nur wer sich an die Regeln hält, kann das Kursangebot wahrnehmen, denn das Virus wird uns noch lange begleiten und wir und Sie wollen gesund bleiben.