

Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln für den Kursbetrieb beim ASC Paderborn

Stand: 10. August 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 1,5 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 daraufhin gewiesen, dass ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder eine textile Barriere (Mund-Nasen-Bedeckung/MNB/Behelfsmasken) vom Parkplatz 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 Sportflächen sind normal zugänglich. Die Gymnastikräume im Obergeschoss sind über das erste Treppenhaus auf der rechten Hallenseite neben der Sprintbahn zu erreichen. Die Rundlaufbahn und der Fitnessraum sind für angemeldete Gruppen über das zweite Treppenhaus auf der linken Hallenseite zu erreichen.
13. Bitte kommen Sie ca. **fünf** Minuten vor Kursbeginn, damit sich keine Warteschlangen bilden.
14. Es ist zu beachten, dass es separate Ein- und Ausgänge für die Kursräume gibt.
15. 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 Sparteinheit ist der Ahorn-Sportpark unter Einhaltung der Abstandsregeln zu verlassen.
16. In den Kursräumen kann der Mindestabstand zwischen zwei Personen von 1,5 Metern in alle Richtungen unterschritten werden. Partnerübungen können in der aktuellen Zeit nicht durchgeführt werden.
17. Während der aktuellen, speziellen Situation können wir keine Umkleidemöglichkeiten anbieten, es darf ebenfalls nicht geduscht werden. Kommen Sie bitte möglichst sportbereit zu uns.
18. Bitte die Toiletten nur im absoluten Notfall nutzen, dort finden Sie Seife und Handdesinfektion. Es stehen ausschließlich die Toiletten im Erdgeschoss neben der Rezeption oder bei der Spiellandschaft zur Verfügung.
19. 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.
20. (Functional) Equipment wie z. B. Matten, Therabänder, Tubes und Aero-Steps können aktuell aus hygienischen Gründen nicht genutzt werden. Ausgenommen davon sind Kurse im Fitnessraum und Langhantelkurse, die gesonderten Regelungen unterliegen. Bitte bringen Sie eine eigene Matte zum Kurs mit sowie ein bei 90 Grad gewaschenes Handtuch.
21. Vor und nach dem Training sollten/müssen sich Teilnehmer*innen gründlich die Hände zu Hause waschen und ggf. zu desinfizieren.
22. Türklinken nicht mit der Hand berühren, sondern zum Öffnen und Schließen den Ellenbogen benutzen.
23. Das Öffnen der Türen und Fenster zu und in den Kursräumen ist ausschließlich durch die Übungsleiter*innen möglich.
24. Wir bitten um die Einhaltung und Beachtung der eingerichteten Schutzzonen (ähnlich wie im Supermarkt) vor dem Eingang und in weiteren Bereichen der Kursräume.

25. 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.
26. 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.
27. Gegenseitige Rücksichtnahme ist eine Selbstverständlichkeit! Jeder Trainierende muss daher:
- den Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Metern einhalten,
 - bei Unwohlsein/Krankheit dem Sport fernbleiben,
 - eine eigene Matte sowie ein Handtuch mitbringen,
 - 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 in Zukunft das Kursangebot wahrnehmen, denn das Virus wird uns noch lange begleiten und wir und Sie wollen gesund bleiben.