

Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln für den Kursbetrieb beim ASC Paderborn

Stand: 20. August 2021

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

1. Die Übungsleiter*innen übernehmen für die feste, angemeldete Gruppe die Verantwortung und müssen die Einhaltung der folgenden Regeln sicherstellen. 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. Für die Teilnahme am Sportbetrieb in Innenräumen gilt die 3G-Regel. Im Falle eines Testnachweises muss ein negativer Antigen-Schnelltest oder einer PCR-Test (beides nicht älter als 48 Stunden) vorgelegt werden. Referenz ist das Ende des entsprechenden Kurses. Schulpflichtige Kinder mit Schülerausweis gelten aufgrund ihrer Teilnahme an den verbindlichen Schultestungen als getestete Personen.
3. Idealerweise kann von jeder/ m Teilnehmer*in eine eigenständige Registrierung durch die Kontaktnachverfolgungssapp *luca App* erfolgen. Die **luca App muss mit Betreten der jeweiligen Sportfläche sowohl indoor als auch outdoor aktiviert** werden. Die vorab generierten QR Codes hängen am Eingang vor jeder Trainingsfläche aus. Nach Kursende denken Sie bitte an den eigenständigen Logout. Ohne Log-Out erhöht sich das Quarantänerisiko!
 - 3.1. Sollten Sie **nicht über ein Smartphone verfügen**, erfolgt die **analoge Kontaktnachverfolgung** im Falle einer Infektion mittels Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten ausschließlich zur Fallnachverfolgung von Infektionsketten an die zuständigen Behörden durch uns. Die Übungsleitung führt dafür Anwesenheitslisten und schriftliche Platzzuteilungen
4. Personen mit Corona-Krankheitssymptomen (z. B. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks-/ Geruchsinns, Halsschmerzen, Schnupfen, Gliederschmerzen) oder anderen ansteckenden Erkrankungen dürfen nicht am Kurs teilnehmen oder den Ahorn-Sportpark betreten. Zudem darf für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person bestehen.
5. Das private Mitführen von Desinfektionsmitteln wird empfohlen.
6. Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, welches sofort danach in einem Mülleimer bzw. einer eigenen Abfalltüte entsorgt wird, gehört zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Halten Sie bitte größtmöglichen Abstand und drehen Sie sich weg. Mülleimer befinden sich auf allen Sportflächen und werden in regelmäßigen Abständen entleert.

7. Mit den Händen nicht das Gesicht berühren, insbesondere die Schleimhäute, d. h. nicht an Mund, Augen und Nase fassen.
8. Auf dem gesamten Gelände ist der Mindestabstand zu wahren.
9. Es muss ein **medizinischer Mund-Nasen-Schutz oder eine** Maske des Standards FFP 2 oder höher **vom Betreten der Ahorn-Sportpark-Halle bis zum Kursraums/ zur Trainingsfläche** getragen werden. Zum aktiven Sporttreiben darf dieser abgesetzt werden. Das darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird. Sofern der Mindestabstand unterschritten wird, ist die oben genannte Maske zu tragen.
10. Die Nutzung des Angebotes ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung möglich. Dies gilt auch für Probetrainings, die ausschließlich nach vorheriger Anmeldung möglich sind.
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. Bei allen indoor und outdoor Sportangeboten können zwischen mindestens fünf bis maximal 20 Teilnehmer*innen gleichzeitig teilnehmen. Sowohl im Indoor- als auch Outdoorbereich planen wir ca. zehn m² pro Teilnehmer*innen je Kursraum und Trainingsfläche ein. Wir bitten um Verständnis, dass wir nur einen Teil der Angebote während der aktuellen Situation anbieten können.
13. In der Angebotsdauer sind das Erfassen der anwesenden Teilnehmer*innen sowie die Erfassung der Platzzuteilung durch die Übungsleiter*innen und der eigenständige Check-In mit der *luca App* der Kursteilnehmer*innen inkludiert, die ggf. erforderliche, anschließende Reinigung/ Desinfektion durch die Trainer*innen sowie der Logout mit der *luca App* beim Verlassen der Trainingsfläche.
14. Für alle Kursräume gibt es separate Ein- und Ausgangswege.
15. Bitte vermeiden Sie grundsätzlich das Bilden von Gruppen auf dem gesamten Gelände des Ahorn-Sportparks, hierzu zählt auch der Parkplatz (An- und Abreise). Der Ahorn-Sportpark ist unmittelbar nach Ende der Sporeinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln zu verlassen.
16. Während der aktuellen, speziellen Situation dürfen sich maximal zehn Personen zeitgleich in einer Umkleidekabine aufhalten. In den Duschen maximal zwei Personen. In der Umkleidekabine ist ein medizinischer Mund-Nasen-Schutz oder eine OP-Maske (Maske des Standards FFP 2 oder höher) zu tragen. Bitte kommen Sie dennoch möglichst sportbereit zu uns.
17. Die Ablage für die Kleidung an der Garderobe auf den Sportflächen ist so zu gestalten, dass die Kleidungsstücke der Kursteilnehmer*innen sowie der Übungsleiter*innen keinen direkten Kontakt untereinander haben.
18. Equipment, wie z. B. Matten, Therabänder, Tubes, Aero-Steps, Kurz- & Langhanteln, können aktuell aus hygienischen Gründen nicht genutzt werden (Ausnahme: Kurse im

Fitnessraum und Lanthantel-Workout). Bitte bringen Sie **eine eigene Matten** zum Kurs mit sowie ein bei 60 Grad gewaschenes **Handtuch**.

19. Vor und nach dem Training bitte zuhause gründlich die Hände waschen und ggf. desinfizieren.
20. Das Öffnen der Türen und Fenster zu und in den Kursräumen ist ausschließlich durch die Übungsleiter*innen möglich.
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. Die Geschäftsstelle ist für den persönlichen (Kunden)Kontakt aufgrund der 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.
23. Gegenseitige Rücksichtnahme ist eine Selbstverständlichkeit! Jede/ r muss daher:
 - 23.1. bei Unwohlsein/ Krankheit dem Sport fernbleiben,
 - 23.2. eine eigene Matte sowie ein Handtuch mitbringen,
 - 23.3. den Ahorn-Sportpark nach Kursende umgehend wieder 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.