

Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln für den Kursbetrieb beim ASC Paderborn

Stand: 14. Juni 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. Idealerweise kann von jeder/ m Teilnehmer*in eine eigenständige Registrierung durch die Kontaktnachverfolgungsapp luca App erfolgen. Die **luca App muss mit Betreten der jeweiligen Sportfläche sowohl indoor als auch outdoor aktiviert** werden. Die vorab generierten QR Codes werden am Eingang vor jeder Trainingsfläche und auf dem Boden in den abgeklebten Bereichen in den geschlossenen Räumlichkeiten aushängt. Im Anhang finden Sie eine Anleitung der luca App.
 - 2.1. 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
3. Auf dem gesamten Gelände (ausgenommen sind Kursräume und Trainingsflächen) ist zu jeder Zeit zwingend ein Mindestabstand von zwei Metern in der Gruppe und von fünf Metern zu anderen Gruppen und Personen einzuhalten.
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. Das private Mitführen von Desinfektionsmitteln wird unbedingt 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. Es wird darauf hingewiesen, dass ein **medizinischer Mund-Nasen-Schutz** (Maske des Standards FFP 2 oder höher) **vom Betreten der Ahorn-Sportpark-Halle bis zum**

Kursraums/ zur Trainingsfläche getragen werden muss. Zum aktiven Sporttreiben darf dieser abgesetzt werden. Das darf aber nicht dazu führen, dass der Abstand unnötigerweise verringert wird.

9. Die Nutzung des Angebotes ist ausschließlich nach vorheriger Anmeldung möglich, von Probetrainings müssen wir vorerst noch Abstand nehmen.
10. Sport und Bewegung werden **kontaktfrei** durchgeführt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.
11. 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.
12. In den Kursräumen kann der Mindestabstand zwischen zwei Personen von zwei Metern in alle Richtungen unterschritten werden. Partnerübungen können in der aktuellen Zeit nicht durchgeführt werden.
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. Wir bitten um die Einhaltung und Beachtung der eingerichteten Schutzzonen (ähnlich wie im Supermarkt) vor dem Eingang und weiteren Bereichen der Kursräume und Trainingsflächen. Bitte gehen Sie bei Betreten des Kursraums direkt auf eine der auf dem Boden markierten Flächen und behalten Sie diese Position für die gesamte Kursstunde bei.
17. 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 (Maske des Standards FFP 2 oder höher) zu tragen. Bitte kommen Sie dennoch möglichst sportbereit zu uns.
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.

19. Equipment, wie z. B. Matten, Therabänder, Tubes, Aero-Steps, Kurz- & Langhanteln, können aktuell aus hygienischen Gründen nicht genutzt werden (Ausnahme: Kurse im Fitnessraum und Lanhantel-Workout). Bitte bringen Sie **eine eigene Matten** zum Kurs mit sowie ein bei 60 Grad gewaschenes **Handtuch**.
20. Vor und nach dem Training bitte zuhause gründlich die Hände waschen und ggf. desinfizieren.
21. Sollten Sie die Toiletten benutzen, dann finden Sie dort Seife und Handdesinfektion.
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. 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.
25. 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.
26. Gegenseitige Rücksichtnahme ist eine Selbstverständlichkeit! Jede/ r muss daher:
 - 26.1. den Sicherheitsabstand von mindestens zwei, bzw. fünf Metern einhalten,
 - 26.2. bei Unwohlsein/ Krankheit dem Sport fernbleiben,
 - 26.3. eine eigene Matte sowie ein Handtuch mitbringen,
 - 26.4. 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.