Hygiene- und Maßnahmenplan des SSV Heiligenwald

zur Sportart: Indoor-Cycling
Stand: 20. Oktober 2020
Gültig ab: Dienstag, 20. Oktober bis auf weiteres

Allgemeines:
Dieser Hygiene- und Maßnahmenplan dient der Eindämmung des COVID-19 Virus. Alle Teilnehmer an diesen Veranstaltungen sind verpflichtet die darin enthaltenen Maßnahmen strikt zu beachten. Die jeweiligen Trainer sind dazu berechtigt, bei Nichtbeachtung dieser Maßnahmen den jeweiligen Sportler vom Training auszuschließen. Die grundsätzliche Abstandsreglung zwischen Personen von mindestens 1,50 Metern Abstand ist grundsätzlich einzuhalten. Ist dies aus nachvollziehbaren Gründen nicht m glich, ist eine Mund/Nasenschutzmaske zu tragen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:
Die Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Training, ist ein eindeutiger Gesundheitszustand. Bei allgemeinen Erkältungssymptomen sowie insbesondere Husten; Schnupfen; Heiserkeit; Halsschmerzen; Atemschwierigkeiten und/oder Fieber ist eine Teilnahme ausgeschlossen. Weiterhin ist die Teilnahme bei einer aktuell diagnostizierten COVID-19 Infektion ausgeschlossen. Ist die Infektion überstanden und dies durch zwei negative COVID-19 Tests begründet, ist eine Teilnahme selbstverständlich wieder möglich. Bei Unsicherheit ist zuvor telefonisch mit einem Trainer Kontakt aufzunehmen.
Die Teilnahme ist zuvor online über den „Räderbelegeplan“ zu dokumentieren. Personen, die sich nicht zuvor in der Teilnehmerliste online eingetragen haben, können am Training leider nicht teilnehmen.

Verbindliche Verhaltensregeln für die Kursstunde:

- Zum Training zugelassen sind nur die Teilnehmer, die sich zuvor über die interaktive Liste zum Training eingeschrieben haben.
- Das Betreten der Mühlbachhalle erfolgt nur über den Haupteingang.
- Beim Betreten der Halle, ist eine Mund-Nasenschutzmaske zu tragen. Die Maske ist so lange zu tragen, bis die jeweilige Person zum Trainingsbeginn sein Trainingsbike belegt hat. Nach dem Beenden des Trainings, ist die Mund-Nasenmaske erneut aufzusetzen uns so lange zu tragen, bis die Person die Halle verlassen hat.
- Nach dem Betreten der Halle bitten wir alle Teilnehmer sich zunächst gründlich die Hände zu waschen. Dazu ist ein Waschraum im Eingangsbereich geöffnet.

- Danach bitte alle Teilnehmer im unteren Vorraum der Halle unter den bestehenden Abstandsregeln (1,50m) warten, bis der Trainer die Teilnehmer zur Kursstunde abholt.
- Beim Eintreten in die Halle, bitte nochmal die Hände an der bereitgestellten Desinfektionsstation desinfizieren.
- Jeder Teilnehmer nimmt sich sein Trainingsbike aus dem Geräteraum. Dabei ist darauf zu achten, dass sich immer nur eine Person im Geräteraum aufhält. Auch hier ist die Abstandsreglung von 1,50 Meter einzuhalten. Das Aufstellen der Bikes erfolgt unter der Anleitung des Trainers mit einem Abstand von mindestens 2,50 Meter in alle Richtungen. Die Mund-Nasenmaske ist hierbei von allen Teilnehmern und dem Trainer zu tragen.
- Besucher oder weitere Personen außer den Trainingsteilnehmern und dem Trainer sind in der Halle nicht erlaubt.
- Während der Kursstunde darf keine Mund-Nasenschutzmaske getragen werden. Aufgrund der hohen Belastung (anaerob) wäre die Maske ein zu hohes Risiko aufgrund verminderter Sauerstoffaufnahme.
- Die Notausgangstür im Hallendrittel ist sofern es das Wetter zulässt, während der Kurstunden offen zu halten, um einen möglichst hohen Luftaustausch zu ermöglichen. In der kalten Jahreszeit ist die Tür nur vor und zwischen den Trainingseinheiten zu öffnen.
- Nach dem Training muss jeder Teilnehmer sein benutztes Indoorbike äußerst gründlich mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel reinigen. Danach verbringt der Teilnehmer sein Trainingsrad wieder zurück in den Geräteraum. Auch hier ist die Abstandsreglung von 1,50 Meter weiterhin einzuhalten. Die Mund-Nasenmaske ist auch hier unbedingt zu tragen.

Verbindliche Verhaltensregeln für das Umkleiden und Duschen:

- Aktuell sind das Umziehen und das Duschen in den Sozialräumen der Mühlbachhalle unter nachfolgenden Auflagen wieder erlaubt.
- Um einen maximalen Luftaustausch in den Sozialräumen gewährleisten zu können, wird seitens der Gemeinde die die Abluftanlage auf 100% Leistung eingestellt.
- Es dürfen sich maximal 4 Personen gleichzeitig in einem Umkleideraum aufhalten.
- Dabei sind die Abstandsregeln von mindestens 1,50 m Abstand zwischen den Personen strikt einzuhalten.
- Nach dem Umziehen dürfen keine Kleider und Schuhe im Umkleideraum verbleiben. Diese müssen in einer Tasche mit in die Halle genommen werden.

- Vor dem Umziehen, sollte der Platz der eingenommen wird, auf der Umkleidebank mit Desinfektionsmittel gereinigt werden. Dieses wird in einer „Desinfektionsbox“ seitens des SSV zu Verfügung gestellt. Es ist mit dem Unterlegen eines Handtuches zu vermeiden, dass man sich mit nackter Haut direkt auf die Umkleidebank setzt.
- Im Duschraum dürfen sich maximal 2 Personen gleichzeitig aufhalten. Hierbei sind beim Duschen die beiden äußeren Duschen zu nutzen, um einen maximalen Abstand zwischen den beiden Personen einhalten zu können.
- Auch aus multiplen hygienischen Gründen, sind im Umkleide- und im Duschraum grundsätzlich Badeschuhe zu tragen. Barfuß duschen ist strikt verboten!
- Vor dem Verlassen des Umkleideraums, ist der genutzte Platz auf der Umkleidebank erneut zu desinfizieren. Hierzu stellt der Verein für den Damen- und Herrenumkleideraum eine „Desinfektionsbox“ zu Verfügung. Darin ist Desinfektionsmittel als Sprühflasche und Papier. Das Papier ist danach im bereitgestellten Mülleimer des Umkleideraums zu entsorgen.
- Der jeweilige Trainer ist dafür verantwortlich, dass die beiden Boxen nach dem Duschen im Geräteraum (in dem der Cycling-Schrank steht) weggesperrt werden.

In Kraft gesetzt am 20. Oktober 2020

Der Vorstand des SSV Heiligenwald