



SPORT-INFO

Hygienekonzept Sport Regeln für den Sportbetrieb

Freiluftaktivitäten erleichtern die Einhaltung von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko (Laufen, Nordic Walking, Radfahren)

Einhaltung eines Mindestabstands von 1,5 bis 2m - auch bei Gerätenutzung. Lieber etwas mehr Abstand für unvorhergesehene Bewegungen.

Der Zugang zur Sporthalle ist nur mittels Transponder möglich.

In geschlossenen Räumlichkeiten ist grundsätzlich eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen, ausgenommen ist die Sportausübung.

Begrüßungsrituale (Abklatschen, Umarmungen) sind unbedingt zu vermeiden.

Die Sporthalle ist nach Beendigung der Aktivität unverzüglich zu verlassen.

Gesellige Zusammenkünfte nach dem Sport sind untersagt.

Die Hygieneregeln beim Husten und Niesen sind konsequent einzuhalten.

Zur Handhygiene sind die im Eingangsbereich der Sporthalle bereitgestellten Desinfektionsmittel zu nutzen.

Material/Sportgeräte können nur individuell genutzt werden.

Jeder Teilnehmer reinigt das benutzte Sportgerät vor und nach dem Training mit den zur Verfügung gestellten Desinfektionsmitteln. (Fitnessgeräte, Hanteln, Badmintonschläger, TT-Schläger etc.)

Eine Mattennutzung ist nur mit einem Handtuch gestattet.

Keine Partner- und Gruppenübungen.

Kontaktfreie Durchführung aller Sportmaßnahmen (d.h. keine Ballsportarten wie Volleyball, Basketball, Fußball, Hockey wie auch Beachvolleyball).

Distanzfreier Sport ist zu bevorzugen (Badminton, Tischtennis, Fitnessgeräte)

Allein ausführender Ballsport zur Technikerhaltung ist möglich (Fußball, Basketball, Volleyball)

Bei einem möglichen Sportangebot für Gruppen ist die Nutzung auf max. 40 Personen und auf höchstens 60 Minuten begrenzt. Bei vollständig herabgelassenem Trennvorhang ist die Nutzung jeder Hallenhälfte mit max. 20 Personen und für 60 Minuten möglich.

Hierbei ist die Leitung durch einen Übungsleiter/Trainer erforderlich. (z.B. Rückenfit, Bauch-Beine-Po, C-Fit, ZUMBA, STEP).

Eine Teilnahme ist ausgeschlossen

- beim Vorliegen von unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere (wie z.B. Atemnot, Husten, Schnupfen)
- bei Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen

Nutzer haben sich vor dem Betreten der Sporthalle in die ausliegende Teilnehmerliste einzutragen. Kontrollen werden durchgeführt!

Gerhard Ried – Beauftragter Hochschulsport