



# SPORT-INFO

---

## Hygienekonzept Sport Regeln für den Sportbetrieb

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

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.

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, Haltegriffe der Minitrampoline etc.)

Eine Mattennutzung ist nur mit einem Handtuch gestattet.

Bei einem 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, jumping fitness).

Im Krafraum dürfen sich gleichzeitig max. 3 Personen aufhalten. Nutzungsdauer je Person von max. 60 Minuten!

**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

**Ab einer Inzidenz >35** dürfen nur Genesene und Geimpfte die Sporthalle betreten!  
Nachweis über Genesung/Impfung ist immer mitzuführen!

**Gerhard Ried – Beauftragter Hochschulsport**