

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

my.SPORT

„Sport mit Abstand“

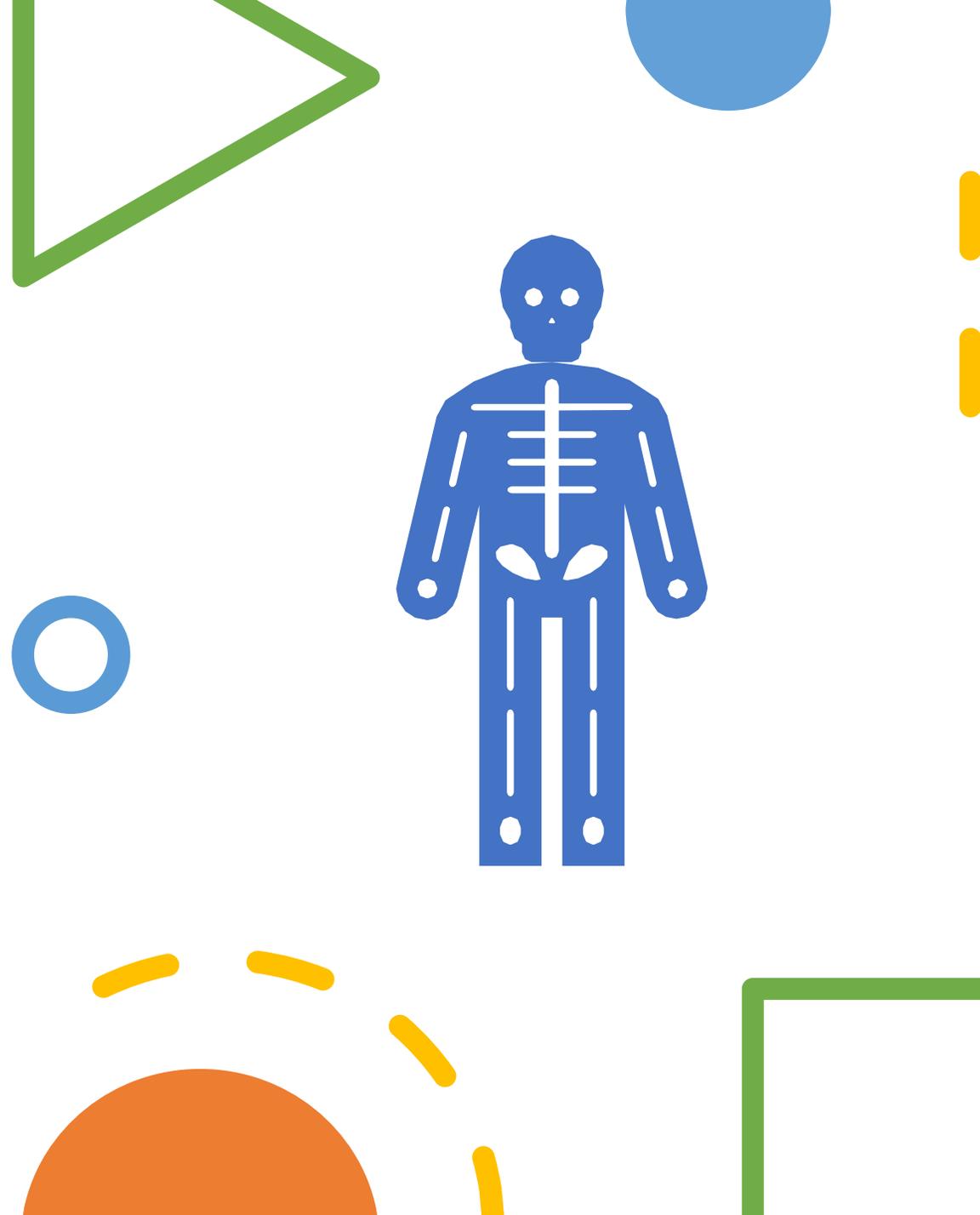
Leitfaden für die Teilnahme am Corona-Sportprogramm
des Hochschulsports Göttingen (Stand 10.08.2020)

Vorwort

Sport mit Abstand ist inzwischen gelernt. Dennoch Bedarf es weiterer Achtsamkeit um die Pandemie unter Kontrolle zu halten – insbesondere im Bereich der Sporthallen und Eingangsbereiche sowie Wartezonen. Die damit verbundene Verantwortung ist groß, da ein Wiederaufflammen des Infektionsgeschehens unabsehbare Folgen haben würde. Die Regelungen für den Sportbetrieb sind nicht sportartspezifisch gehalten, sondern orientieren sich an den grundlegenden Vorgaben zum Infektionsschutz.

Bitte haltet Euch unbedingt an unsere Regeln.

Bei auftretenden Erkältungssymptomen oder Kontakt zu Infizierten, ist die Teilnahme am Sportprogramm nicht erlaubt. Das Sportzentrum ist in diesem Fall zu meiden.



Unsere Regeln für den Sportbetrieb:

- Einhaltung eines **Mindestabstands von 2m** bis zum Betreten der Sporthallen,
- konsequente Einhaltung der **Hygieneregeln** beim Husten und Niesen,
- Bekleidungswechsel und Körperpflege – wenn möglich – zu Hause,
- Für jeden Einzeltermin ist eine **verbindliche Anmeldung** über die Hochschulsport-Homepage erforderlich,
- **Gesellige Zusammenkünfte** nach dem Sport sind im und außerhalb des Gebäudes untersagt,
- Die Sportflächen sind nach Beendigung der Aktivität **unverzüglich zu verlassen**,
- Die gesonderten **Regeln für den Ein- und Ausgang** sind zu befolgen (Leitsystem),
- **Mund-Nasen-Schutz** beim Betreten des Gebäudes bis zur Aufnahme des Sportbetriebs (nicht verpflichtend beim Sporttreiben selbst)
- Bei auftretenden Erkältungssymptomen oder Kontakt zu Infizierten, ist die Teilnahme am Training nicht gestattet

Das Wichtigste in Kürze:



Abstand halten (mindestens 2 Meter)



Gesellige Aktivitäten sind untersagt. Nutzung der Sportfläche ausschließlich für sportliche Aktivitäten.



Es dürfen keine unangemeldeten Personen teilnehmen oder sich in der Nähe der Gruppe aufhalten. Das Gelände ist nach der Beendigung des Sportbetriebs unverzüglich zu verlassen.



Maskenpflicht bis zur Sporthalle. Beim Sportbetrieb selbst muss keine Maske getragen werden.

Hinweise zum Übungs- und Trainingsablauf

- Begrüßungsrituale (Abklatschen, Umarmung) sind unbedingt zu vermeiden.
- Die Ausschilderungen in den Fluren und den Sporthallen sind zu berücksichtigen.
- Wir verzichten auf Partnerübungen und Körperkontakt in den Gruppen, wenn dies vermeidbar ist.
- Teilnahmelisten werden kontrolliert – nur angemeldete Personen können teilnehmen.
- Kursräume haben extra ausgewiesene Ausgänge. Das Wegesystem ist unbedingt zu beachten um Flurkontakte zu minimieren.