

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

my.SPORT

„Sport mit Abstand“

Leitfaden für Übungsleitende
des Hochschulsports Göttingen (Stand 14.10.2020)

Vorwort

Sport mit Abstand ist inzwischen gelernt. Dennoch Bedarf es weiterer Achtsamkeit um die Pandemie unter Kontrolle zu halten – insbesondere im Bereich der Sporthallen, Fluren 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 halte Dich unbedingt an unsere folgenden Regeln.



Umsetzung im Rahmen des Sportbetriebs auf dem Gelände des Uni Sportzentrums



Das Gelände ist nach der Beendigung des Sportbetriebs unverzüglich zu verlassen.



Einhaltung eines **Mindestabstands von 2m** bis zum Betreten der Sporthallen,



Gesellige Aktivitäten sind untersagt.



konsequente Einhaltung der **Hygieneregeln** beim Husten und Niesen, bei auftretenden Erkältungssymptomen oder Kontakt zu Infizierten, ist die Teilnahme am Training grundsätzlich nicht gestattet .



Es dürfen keine unangemeldeten Personen teilnehmen oder sich in der Nähe der Gruppe aufhalten.



Bekleidungswechsel und Körperpflege – wenn möglich – zu Hause,



Mund-Nasenschutzpflicht bis zur Ausübung der sportlichen Aktivität. Beim Sportbetrieb selbst muss keine Maske getragen werden.

Anmeldung zu den Kursen



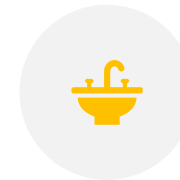
Jedes Angebot ist anmeldepflichtig. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Homepage.



Freie Übungszeiten mit Anmeldung zu einzelnen Terminen 7 Tage im Voraus.



Group Fitness mit Anmeldung zu einzelnen Terminen 24 Stunden im Voraus.



Angeleitete Kurse mit einer Buchung für den gesamten Kurszeitraum am 8.11. um 18 Uhr.

Hinweise zum Übungs- und Trainingsablauf

- Begrüßungsrituale (Abklatschen, Umarmung) sind unbedingt zu vermeiden.
- Wir verzichten auf Partnerübungen und Körperkontakt in den Gruppen, wenn dies vermeidbar ist.
- Teilnahmelisten werden von dir ausgedruckt (download im Crewportal) und Anwesenheit pro Termin dokumentiert – nur angemeldete Personen können teilnehmen.
- Korrekturen zur Übungsausführung durch dich erfolgen nur mündlich!
- Wenn möglich verzichten wir auf den Einsatz von Materialien. Alternativ ist die persönliche Zuweisung eines Gerätes für die Dauer des Kurses möglich. Genutzte Geräte sind innerhalb der Kursdauer durch die Teilnehmenden zu desinfizieren.

AHA + L (Abstand, Hygiene, Alltagsmaske + Lüften)

- Zwischen den Kursen sind 15 Minuten Pause eingeplant.
- Nutzt diese Zeit,
 - um möglichst kontaktlos das Haus zu verlassen.
 - Zum Lüften! Öffnet Türen und Fenster nach dem Kurs. Während des Kurses können Türen wieder geschlossen werden. Fenster sollten „auf Kipp“ bleiben.
- Lüftung: Wir haben die Lüftungsszenarien für die Kurse optimiert – dennoch bleibt das manuelle Lüften die wirkungsvollste Maßnahme!

Fragen?

Bitte wendet Euch bei Fragen zu den Rahmen- und Hygienebedingungen an

Dr. Arne Göring
0551 3925647 agoering@sport.uni-goettingen.de

Dr. Mischa Lumme
0551 39 25649 mlumme@sport.uni-goettingen.de

Bitte wendet Euch bei Fragen zu allen anderen organisatorischen Fragen an

Anna Geisenhainer
0551 39 25648 anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de

Jasmin Reslan
0551 39 25655 jreslan@sport.uni-goettingen.de

Kristin Linne
0551 39 25655 kristin.linne@sport.uni-goettingen.de