

„Sport mit Abstand“

Leitfaden für die Teilnahme am Corona-Sportprogramm

Unsere Regeln für den Sportbetrieb:

- Einhaltung eines **Mindestabstands von 2m**.
- **Kontaktfreie** Durchführung aller Sportmaßnahmen.
- Konsequente Einhaltung aller **Hygieneregeln** beim Husten und Niesen.
- **Material/Sportgeräte können nur individuell genutzt werden**. Jeder Teilnehmer reinigt die Gerätschaften nach dem Training mit zur Verfügung gestellten Desinfektionsmitteln.
- Eine Mattennutzung ist nur **mit Handtuch** möglich!
- Umkleidekabinen, Duschen und Sanitäreinrichtungen bleiben geschlossen.
- Bekleidungswechsel und Körperpflege zu Hause.
- Für jeden Einzeltermin ist eine **verbindliche Anmeldung** über Stud.IP erforderlich
- **Gesellige Zusammenkünfte** nach dem Sport sind untersagt.
- Das Sportgelände ist nach Beendigung der Aktivität unverzüglich zu verlassen.
- 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.
- Beim Sportbetrieb selbst müssen keine Masken getragen werden. Wir empfehlen allerdings, in den nicht sportlich aktiven Zeiten des Übungsbetriebes eine mitgebrachte Maske zu tragen.

Hinweise zum Übungs- und Trainingsablauf

- Begrüßungsrituale (Abklatschen, Umarmungen) sind unbedingt zu vermeiden.
- Zu allen Zeiten des Übungsbetriebs auf Abstand achten – lieber etwas mehr Abstand um Reserve für unvorhersehbare Bewegungen zu haben, bei bewegungsfreudigen Angeboten wie Zumba beispielsweise, lieber 4 Metern einplanen.
- Keine Partner-/Team- oder Kleingruppenübungen.
- Gerätschaften werden nur von einer Person innerhalb der Übungsstunde genutzt.
- Teilnehmerliste wird kontrolliert – nur angemeldete Personen können teilnehmen.