

An alle Kursteilnehmende des Allgemeinen Hochschulsports

Leitfaden für die Durchführung und Teilnahme am Präsenzangebot des Allgemeinen Hochschulsports der Justus-Liebig-Universität Gießen in Corona-Zeiten ab dem 09. August 2020

I. Allgemeines

1. Die Hygieneschutzmaßnahmen und -regelungen sind an alle Teilnehmende, Übungsleitende und Hochschulsport-Mitarbeitende kommuniziert:

- über die Homepage bei der Online-Kursanmeldung
- per E-Mail vorab an die Teilnehmenden

2. Es werden nur anmeldepflichtige und kontaktlose Sport- und Bewegungskurse angeboten.

3. Anwesenheitslisten für jede Trainingseinheit der Sportkurse sind vorbereitet, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können, d.h.

- nur angemeldete Personen können teilnehmen und
- die Teilnehmendenlisten werden in jeder Kursstunde durch den Übungsleitenden kontrolliert.

4. Jeder Teilnehmende sorgt selbst für die eigenen notwendigen Materialien zur Einhaltung der Hygienevorschriften (z. B. Mund-Nasen-Schutz).

5. Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen, diese bei der Anmeldung zum Hochschulsportkurs bestätigen und während des Kurses einhalten:

- Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome. Eine Teilnahme bei Erkältungs-/Grippe-symptomen ist nicht möglich.
- Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
- Die [RKI-Hygienemaßnahmen](#) und -regeln werden eingehalten (Abstand halten, konsequente Einhaltung der Etikette beim Husten und Niesen, regelmäßiges Waschen der Hände in den Trinkpausen, vor und nach dem Training).
- Alle Kursteilnehmenden erscheinen bereits umgezogen zum Training.
- Im Vorraum der Sportstätten werden die Straßen- zu Hallenturnschuhe gewechselt.
- Duschen und Umziehen nach dem Training zu Hause.
- Gründliches Händewaschen in allen Trinkpausen, vor und nach dem Training.

6. In den Räumen oder im Eingangsbereich der Sportanlagen sind Handdesinfektionsspender installiert, diese sollten vor dem Kursbeginn benutzt werden. Weitere Handdesinfektionsspender befinden sich auf den Toiletten.
7. Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit. Gruppenbildung sind inner- und außerhalb der Sportstätten zu vermeiden.
8. Zwischen den Sporteinheiten ist eine Pause von 30 Minuten vorgesehen, um Hygiene- und Lüftungsmaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
9. Gästen und Zuschauerinnen und Zuschauern ist der Zutritt zu den JLU-Sportstätten nicht gestattet.
10. Im Falle eines Unfalls/Verletzung müssen sowohl Ersthelferinnen und Ersthelfer als auch der/die Verunfallte/Verletzte einen Mund-Nasen-Schutz tragen (s. Anlage Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Corona des Dez. B3). Im Falle einer Wiederbelebung wird der Mund der wiederzubelebenden Person mit einem Tuch bedeckt, die Herzdruck-Massage durchgeführt und ggf. auf die Beatmung verzichtet.
11. Die Erste-Hilfe-Ausstattung auf dem Campusbereich Sport/ Kugelberg ist auf Vollständigkeit überprüft und wurde um Mund-Nasen-Schutzmasken/ FFP2-Maseken und Einweghandschuhe erweitert.

II. Nutzung der Sportstätte

1. Bei Nutzung einer städtischen/ kommunalen Sportstätte ist die Einhaltung der entsprechenden Richtlinien des Trägers zu gewährleisten.
2. Beim Sportbetrieb selbst müssen keine Mund-Nasen-Schutzmasken getragen werden. Wir empfehlen, in den nicht sportlich aktiven Zeiten des Übungsbetriebs eine eigene Alltagsmaske zu tragen. Beim Betreten der Räume wird z.B. das Tragen von Mund-Nasen-Masken (Alltagsmasken) empfohlen.
3. Die Teilnehmenden sind informiert, dass der Zutritt zur Sportstätte
 - nacheinander,
 - ohne Warteschlangen,
 - mit entsprechendem Mund-Nasen-Schutz und
 - unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Meternerfolgt.
4. Aushänge und Handzettel informieren über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln (richtig Hände waschen/ desinfizieren, Etikette beim Niesen/ Husten, Abstand, Körperkontakt, Lüftung der Räume).
5. In den Sanitäranlagen gibt es eine ausreichende Menge an Flüssigseife Papierhandtüchern und Desinfektionsmittel. Der Abfall sollte in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt werden.
6. Auch in den Sanitäranlagen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und möglichst ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
7. Umkleiden/ Duschen sind geschlossen und dürfen nicht benutzt werden.
8. Jeder Teilnehmende bringt nach Bedarf seine eigene Matte, sein Handtuch, seinen Kugelschreiber, etc. mit.

III. Hinweise zum Übungs-und Trainingsablauf

1. Übungsleitende werden vor jeder Stunde auf entsprechende Verhaltensmaßnahmen hinweisen: Bei Zuwiderhandlung ist der Übungsleitende berechtigt den Teilnehmenden vom Kurs auszuschließen und diesen Ausschluss an den Allgemeinen Hochschulsport zu melden.
2. Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen sowie Partnerübungen, auch Begrüßungsrituale (Abklatschen, Umarmung, etc.) sind unbedingt zu vermeiden.
3. Alle Sport-und Trainingsmaßnahmen werden kontaktfrei durchgeführt.
4. Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben verkleinert worden. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 20m² pro Teilnehmendem.
5. Zu allen Zeiten des Übungsbetriebs ist auf Abstand zu achten (mind. 3-4 m Abstand in alle Richtungen, um Reserven bei spontanen Bewegungen zu haben). Es steht eine ausreichende Anzahl von Sanitarräumen zur Verfügung. Die Abstände von mindestens 1,5m sind bei der Nutzung einzuhalten. Bei Nichteinhaltung der Abstände sollten Mund-Nasen-Masken (Alltagsmasken) getragen werden.
6. Übungsleitende weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu, gemäß den geltenden Vorgaben.
7. Die Nutzung von Geräten des Hochschulsports wird auf das notwendige Mindestmaß eingeschränkt.
8. Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte (z. B. Yogamatten) mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.