

Sicherheitsbelehrung für Teilnehmende an den Hochschulsportkursen

Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten.

1. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße

- Beim Betreten/Verlassen des Sportgeländes
- Nach dem Toilettengang
- Ggf. in der Pause
- Bei Barfußkursen sind auch die Füße zu desinfizieren
- Die allgemeine Husten- und Niesetikette ist einzuhalten

2. Toiletten

- Toiletten bleiben geöffnet und werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert
- Toiletten werden nur einzeln benutzt

3. Umkleiden und Duschräume bleiben vorerst geschlossen

- Teilnehmende kommen bereits in Sportkleidung zum Sportgelände
- Bei den Indoor-Kursen sind ein **extra Paar saubere Hallenturnschuhe** mitzubringen und vor Ort anzuziehen

4. Laufwege

- Zum Betreten und Verlassen des Sportgeländes werden verschiedene Ein- und Ausgänge benutzt werden, die durch Pfeile / Schilder gekennzeichnet sind
- **Auf sämtlichen „Verkehrswegen“ außerhalb der Sportflächen gilt die Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes**
- Die Kursteilnehmenden werden am **Eingang Turmweg 2** von einem HSP-Mitarbeitenden reingelassen und kontrolliert.
Das Betreten der Sportfläche erfolgt mit der Kursleitung

5. Gruppenwechsel

- Die verschiedenen Kursgruppen sollen sich nicht begegnen
- Zügiges Verlassen des Sportgeländes nach Beendigung des Kurses gemeinsam mit einem HSP-Mitarbeitenden

- Die folgende Kursgruppe darf das Sportgelände erst dann betreten, wenn die vorhergehende Kursgruppe das Gelände vollständig verlassen hat
- Gemeinsames Treffen und Austausch sowie Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang sind untersagt, keine Ansammlung vor den Sportstätten

6. Abstand halten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist immer einzuhalten, ebenfalls beim Betreten und Verlassen des Sportgeländes sowie in den Pausen
- Während des Kurses ist grundsätzlich 2,50 m Abstand Indoor und 2,0 m Outdoor zu allen anderen Personen einzuhalten
- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich

7. Sporttreibende bringen eigenes Equipment mit

- Yoga/ Gymnastik-Matte oder Badetuch (zur Unterlage)
- Trinkflasche
- Aufbau von Kursgeräten, z.B. Indoor Cycling-Bikes, Trampoline nur mit einem Mund-Nasenschutz
- benutztes Equipment ist nach jedem „Personenwechsel“ zu desinfizieren
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“

8. Feste Anwesenheitslisten

- Es sind Anwesenheitslisten vor jedem Kursbeginn zu führen, in welcher die wichtigsten Kontaktdaten der Teilnehmenden festgehalten sind
- Personen die nicht auf der Liste stehen, dürfen das Gelände nicht betreten

Bei Verstoß gegen diese Hygiene- und Abstandsregeln behält sich der Hochschulsport Hamburg das Recht vor, der betroffenen Person die Teilnahme am Kurs zu verwehren und sie ferner der Außenanlage des Sportpark Rothenbaum zu verweisen.

Achtung: Sobald ihr euch krank fühlt oder Krankheitsanzeichen aufweist, sind unsere Kursleitungen und Angestellten dazu berechtigt, euch des Kurses zu verweisen, wir bitten euch daher aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmenden bei kleinsten Krankheitsanzeichen direkt zu Hause zu bleiben.

Stand: 29.07.2020