

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

3. Umkleiden und Duschräume

- Es stehen aufgrund der Abstandsregeln nur begrenzt Umkleideplätze und nur die Hälfte der Duschmöglichkeiten zur Verfügung. Daher komme am besten sport-fertig zu uns und bringe für Indoor-Angebote unbedingt ein extra Paar saubere Hallenschuhe mit.

4. Laufwege

- **Auf sämtlichen „Verkehrswegen“ außerhalb der Sportflächen gilt die Pflicht zum Tragen einer FFP2-Maske und ein Abstand von 1,5m**
- Die Kursteilnehmenden werden am Eingang von einem HSP-Mitarbeitenden eingelassen und kontrolliert.

5. Gruppenwechsel

- Die verschiedenen Kursgruppen sollen sich nicht begegnen
- Zügiges Verlassen des Sportgeländes nach Beendigung des Kurses gemeinsam mit der Kursleitung
- 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 Indoor grundsätzlich 2,5 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten
- Indoor Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt während des Kurses
- Aufbau von Kursgeräten, z.B. Indoor Cycling-Bikes, Trampoline nur mit einem Mund-Nasenschutz
- Benutztes Equipment ist nach jedem „Personenwechsel“ zu desinfizieren
- Korrekturen zur Übungsausführung durch die Kursleitungen erfolgen unter Einhaltung der genannten Vorgaben

7. Feste Anwesenheitslisten, 2G-Plus--Nachweis

- Es sind Anwesenheitslisten vor jedem Trainingsbeginn zu führen, in welcher die wichtigsten Kontaktdaten der Teilnehmenden festgehalten sind
- Zeige uns deinen digitalen 2G-Plus-Nachweis sowie deinen Lichtbildausweis.

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 jeweiligen Sportanlage 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: 19.01.2022