

Sicherheitsbelehrung für Teilnehmende in den Fitness Studios

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

1. Regelmäßige Desinfektion der Hände

- Beim Betreten/Verlassen des Sportgeländes/ Studiobereiches
- Nach dem Toilettengang
- Ggf. in der Pause
- Die allgemeine Husten- und Niesetikette ist einzuhalten

2. Toiletten

- Toiletten bleiben geöffnet und werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert
- Toiletten werden nur einzeln benutzt (Schlüsselberechtigung durch einen HSP-Mitarbeitenden)

3. Umkleiden und Duschräume bleiben vorerst geschlossen

- Teilnehmende kommen bereits in Sportkleidung zum Sportgelände

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 Studienteilnehmenden werden von einem HSP-Mitarbeitenden zum Studio gebracht und hinaus begleitet

5. Gruppenwechsel

- Die verschiedenen Teilnehmenden in einem Trainingslot sollen sich nicht begegnen
- Zügiges Verlassen des Fitness Studios nach Beendigung des Trainings gemeinsam mit einem HSP-Mitarbeitenden
- Die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände / Fitness Studio erst dann betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe 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 Trainings ist grundsätzlich 2,5 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten
- Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt während des Trainings
- Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich

7. Umgang mit Equipment

- Yoga/ Gymnastik-Matte mitbringen oder großes Handtuch zur Unterlage
- benutztes Equipment ist nach jedem „Personenwechsel“ zu desinfizieren
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“
- Nutzung pro Gerät 5 Min.
- Nutzung pro Plattform 20 Min.

8. Feste Anwesenheitslisten

- Es sind Anwesenheitslisten vor jedem Trainingsbeginn 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 Training im Fitness Studio zu verwehren und sie ferner der Außenanlage des Sportpark Rothenbaum sowie der Fitness Studios an der UNI Hamburg, TU-Hamburg und der HAW 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: 22.06.2020