



## Hygieneschutzregeln des Zentrums für Hochschulsport der Uni Leipzig

### 1. Zutrittsregeln:

- Das Betreten des Sportgeländes/Sporthallen ist nur nach vorheriger Anmeldung für eine entsprechende Sportanlage oder -angebote unter [www.zfh.uni-leipzig.de](http://www.zfh.uni-leipzig.de) gestattet.
- Übungsleiter\*innen sollten vor jeder Stunde zusätzlich auf entsprechende Verhaltensmaßnahmen hinweisen: Eine Teilnahme am Übungsbetrieb ist nur in gesundem Zustand ohne Krankheitssymptome erlaubt. Sofern Kontakt zu einer infizierten Person bestand, sollte ein Wahrnehmen des Sportangebots für den Quarantänezeitraum von 14 Tagen verboten werden.

### 2. Allgemeine Verhaltensregeln:

- angepasste Begrüßungsrituale (Abstand wahren, kein Händeschütteln und Umarmen)
- eigenes Handtuch mitbringen und verwenden
- bereits in Sportkleidung zum Sport kommen
- Die Sportstätten sind nur zum Training zu nutzen und nach Abschluss des Trainings zu verlassen
- Der Mindestabstand von 2 m ist beim Aufenthalt auf und in allen Anlagen sowie beim Betreten und Verlassen der Anlagen einzuhalten
- husten/niesen in Armbeuge
- Nutzung von Einmaltaschentüchern und sofortige Entsorgung
- gründliches Händewaschen mit Seife aus Spender

### 3. Verhaltensregeln beim Training

- Es werden keine Partnerübungen mit Körperkontakt durchgeführt. Auch Hilfestellungen u. ä. unterbleiben.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand auf vier Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung vergrößert werden.
- Sportgeräteinsatz
  - i. Sofern möglich, sollten die Sportler\*innen ihre eigenen Sportgeräte mitbringen (Gymnastikmatten, Tennisschläger etc.).
  - ii. Die Nutzung von Geräten des Hochschulsports sollte auf das notwendige Mindestmaß eingeschränkt werden. Werden Geräte des Hochschulsports genutzt, sollte nach jeder Nutzung eine Reinigung/Desinfektion mit einem zugelassenen Mittel für Flächendesinfektion erfolgen.
  - iii. Es erfolgt eine regelmäßige Reinigung der genutzten Anlagen sowie der Sanitäranlagen.
- Trainingseinheiten bei Mannschaftssportarten sind so zu konzipieren, dass der körperliche Kontakt auf ein Minimum beschränkt wird. Bei Übungsspielen und Wettkämpfen ist auf zusätzliche körperliche Kontakte (gemeinsamer Torjubel u. ä.) zu verzichten.
- Bei Kontaktsportarten (Sportarten, die den physischen Kontakt zwischen Sportlern erfordern oder betonen) ist während des Trainings ein Wechsel der Trainingspartner zu minimieren.

**4. Sanitär- und Umkleibereiche:**

- a. Dusch- und Umkleibereiche sind geschlossen und nicht zugänglich.
- b. Die Sanitärbereiche sollten in häufigerer Frequenz je nach Nutzung gründlich gereinigt werden.