

TU Bergakademie Freiberg
Universitäts-sportzentrum

Belehrung für Übungsleiter im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie (Stand 15.05.2020)

Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter, im Zusammenhang mit den Einschränkungen und Hygieneregeln zur Eindämmung der CoVID-19-Pandemie übertragen wir entsprechende organisatorische und methodische Pflichten und Regeln zur Einhaltung an die jeweilige Kursleitung:

1. Sämtliche Belehrungen und Hinweise zum regulären Sportbetrieb am USZ behalten Gültigkeit und sind entsprechend durch den Übungsleiter umzusetzen.
2. Die Teilnehmerregistrierung und Anzahlregulierung findet über die Onlineanmeldung auf den Seiten des USZ statt. Eine digitale Anmeldung mit Name, Vorname und Mailkontakt ist Pflicht! Jeder ÜL erhält vor Kursbeginn eine aktuelle TN-Liste. Interessierte Teilnehmer, die nicht registriert sind, können bei verfügbarer Kurskapazität teilnehmen, werden vom ÜL in der TN-Liste schriftlich erfasst und müssen sich im Nachlauf Online anmelden. Eine Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühr tritt nach der zweiten Teilnahme in Kraft. Die Möglichkeit zur einmaligen Teilnahme gegen Tagesgebühr bleibt bestehen, muss jedoch vom Kursleiter namentliche und terminlich erfasst sein. Die TN-Liste wird vom ÜL kursbegleitend als jeweils aktuelle Anwesenheitsliste genutzt.
3. Der Kursbetrieb findet in Kleingruppen und unter Einhaltung einer dauerhaften Abstandsregulierung zw. den Teilnehmern von 1,5 bis 2m statt. Die Festlegung der jeweiligen Teilnehmerzahl pro Kurs findet in Absprache mit dem USZ und in Abhängigkeit ÜL-Zahl pro Kurs sowie der organisatorischen wie methodischen Übungsanpassungen statt. Übungen, Gesten oder sonstige Zusammenkünfte mit Körperkontakt sind untersagt!
4. Die Glückauf-Sporthallen bleiben bis auf weiteres geschlossen! Die Umkleiden dürfen nicht benutzt werden! Wir bitten darum bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs zu erscheinen. Die Aufbewahrung von Wechselkleidung ist nur im Outdoorgelände des Glückauf-Stadions möglich.
5. Für einen dringenden Toilettengang werden die Toiletten in der Glückauf-Halle durch den ÜL aufgeschlossen und nach Beendigung sofort wieder verschlossen. Der ÜL kann dem Betreffenden hierfür kurzzeitig und in Eigenverantwortung auch den extra dafür vorgesehenen Toilettenschlüssel im Geräteraum übertragen. Eine etwaige nachsportliche Körperhygiene am USZ ist nicht möglich!
6. Zur regelmäßigen Hand- und Gerätehygiene bzw. zur Reinigung der Sportgeräte nach Beendigung jedes Kurses stehen im Geräteraum Wassereimer, Desinfektionsmittel und Papiertücher bereit. Der ÜL verantwortet die vollständige Reinigung sämtlicher eingesetzter Sport- und Hilfsgeräte.
7. Benötigte Sport- und Hilfsgeräte sind im Vorfeld mit dem USZ abzustimmen. Diese werden ausschließlich im Geräteraum unter dem USZ-Büro platziert. Die Geräteausgabe erfolgt ausschließlich durch den ÜL. Sporequipment, wie Therabänder, Matten etc., deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind, werden nicht zur Verfügung gestellt. Der Aufbau von organisatorischen Hilfsmitteln (Tore, Netze etc.) erfolgt ausschließlich nach Anweisung und Herausgabe durch den ÜL und unter Berücksichtigung eines Trage- und Aufbauabstands von mind. 1,5m.

8. Bei jeglichen Krankheitssymptomen eines Teilnehmers wie Husten, Halsschmerzen, Fieber, Schnupfen, Atemnot ist dieser sofort vom Kursbetreiber auszuschließen und nach Hause zu schicken. Ein möglicher Krankheits- und Verletzungsfall ist dem USZ unverzüglich namentlich zu melden. Die Teilnahme von Risikogruppen ist im Bereich der individuellen Fitness- und Cardio-Sportkurse grundsätzlich gestattet.
9. Der ÜL verantwortet die reguläre Beendigung seines Kurses bis spätestens 21.00 Uhr. Das USZ-Gelände ist nach 21.00 Uhr geschlossen!
10. Das USZ orientiert die Verhaltensweisen seiner ÜL am **DOSB Leitpapier**

DISTANZREGELN EINHALTEN

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

KÖRPERKONTAKTE MÜSSEN UNTERBLEIBEN

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z.B. in Spilsportarten, sollte unterbleiben. In Zwei-kampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

VEREINSHEIME UND UMKLEIDEN BLEIBEN GESCHLOSSEN

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

FAHRGEMEINSCHAFTEN VORÜBERGEHEND AUSSETZEN

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

VERANSTALTUNGEN UND WETTBEWERBE UNTERLASSEN

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

TRAININGSGRUPPEN VERKLEINERN

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

ANGEHÖRIGE VON RISIKOGRUPPEN BESONDERS SCHÜTZEN

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

RISIKEN IN ALLEN BEREICHEN MINIMIEREN

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.