



An alle KursleiterInnen und TeilnehmerInnen  
im Hochschulsport WS 2020/21

**DIE KANZLERIN**

Ansprechpartner/-in:  
Philipp Knebel  
Leiter Hochschulsport  
Hochschulsportzentrum

Telefon: +49 3583 612-3290  
p.knebel@hszg.de

Aktenzeichen:  
PK

10.07.2020

Hausanschrift:  
Hochschule Zittau/Görlitz  
Theodor-Körner-Allee 16  
02763 Zittau

[www.hszg.de](http://www.hszg.de)

**Hygienekonzept des Sportzentrums der Hochschule Zittau/Görlitz für das Wintersemester 2020/21**

Vorbemerkung:

Dieses Hygienekonzept ist eine Vorgabe für das bevorstehende Sportprogramm der HSZG im Wintersemester 2020/21. Die Inhalte entsprechen den aktuell empfohlenen Abstands- und Hygienemaßnahmen. In Abhängigkeit der pandemischen Situation wird das Sportangebot entsprechend angepasst. Mit dem Konzeptvorschlag soll die Gesundheit aller Kursleitenden und Teilnehmenden im Hochschulsport der HSZG gesichert werden. Wir gehen von einem sogenannten "Vorsichtsemester" aus, ein Sporttreiben mit Gelassenheit aber mit Verstand. Bedeutet, wir minimieren das Infektionsrisiko soweit es geht und ermöglichen dadurch trotz Covid-19 sportliche Bewegung in all seinen Varianten. Zusätzlich werden Online-Sportkurse eingeplant. Aufgrund der aktuellen Situation werden Großveranstaltungen (über 50 TeilnehmerInnen) für das Wintersemester 2020/21 abgesagt. Sollte sich die Covid-19 Lage negativ ändern, behält sich die HSZG vor, alle Sportkurse im Sinne des persönlichen Gesundheitsschutzes jedes Einzelnen mit sofortiger Wirkung einzustellen. Auch bei Verstößen gegen die nachfolgenden Hygieneregeln behält sich die HSZG vor die betreffenden Kurse mit sofortiger Wirkung zu schließen. Wir bitten und danken alle(n) KurleiterInnen und Teilnehmenden um/für ihr Verständnis.



Kein Zugang für elektronisch  
signierte sowie für  
verschlüsselte elektronische  
Dokumente.



### Zum Hygienekonzept des Sportzentrums:

1. Alle TeilnehmerInnen und KursleiterInnen halten sich an die nachfolgenden Maßnahmen. Bei Nichteinhaltung besteht das Recht entsprechende Personen vom Hochschulsport auszuschließen.
2. Das Führen einer Teilnehmerliste mit Name und Matrikelnummer ist für eine mögliche Nachverfolgung von Infektionsketten pro Kurseinheit essentiell (Bestätigung der Gesundheit). Die Listen werden durch die Kursleitung gesammelt und aufbewahrt sodass sie im Rückverfolgungsfall schnell einsehbar sind.
3. Es dürfen ausschließlich TeilnehmerInnen und KursleiterInnen am Hochschulsport teilnehmen, die keine Krankheitssymptome für COVID-19 im Sinne der dafür jeweils aktuellen Kriterien des Robert Koch-Instituts aufweisen. Die KursleiterInnen des Sportzentrums achten auf Symptome und schließen offensichtlich erkrankte Personen vom Sport aus (auch währenddessen).
4. Alle Sportangebote sind mit einer angemessenen Personengruppengröße durchzuführen. Diese ist abhängig von der Sporthallengröße (Mindestabstand). Grundsätzlich ist während des gesamten Aufenthalts in der Sportstätte auf die Einhaltung der geltenden Abstandsregeln (auch in Sanitärbereichen) zu achten. Detailregelungen für die einzelnen Sportarten während des Kursbetriebs werden weiter unten angeführt.
5. Es werden Maßnahmen getroffen, dass sich alle TeilnehmerInnen und KursleiterInnen in den Sportstätten die Hände waschen und desinfizieren können.
6. Das Sportprogramm wird entzerrt. Es werden zeitliche Abstände zwischen den verschiedenen Kursen eingeplant. In den „Sportpausen“ von 15 min werden die Räumlichkeiten gelüftet.
7. Der Aufenthalt in der Sportstätte wird vor und nach dem Kurs auf das absolut Nötigste minimiert. Das Duschen in den Sportstätten ist untersagt. Wir bitten alle Teilnehmenden möglichst schon in Sportkleidung zu erscheinen (Schuhwechsel vor dem Betreten der Halle).
8. Generell sind die allgemein empfohlenen Hygienemaßnahmen einzuhalten, d.h. Hust- und Nießregeln beachten. Außerdem keine Begrüßungs- und Abschiedsberührungen durchführen sowie gründlich die Hände waschen.



Um das Konzept übersichtlich zu gestalten und praktisch anwendbar zu machen, wurden alle Sportarten in folgende Oberbegriffe zusammengefasst:

1. Ballsportarten (z.B. Fußball)
2. Gesundheitssport (z.B. Rücken-Fit)
3. Rückschlagspiele (z.B. Badminton)
4. Kraft-Fitnessräume
5. Tanzsport (z.B. Salsa, HipHop)
6. Kampfsport (z.B. Ju-Jutsu, Selbstverteidigung)

## 1. Ballsportarten

- Distanzregel:** 1,5 m Mindestabstand kann im organisierten Trainings- und Übungsbetrieb kurzfristig abgewichen werden (Zweikampf). In der Regel gilt der Mindestabstand.
- Hygieneregeln:** Nutzung von Sportgeräten durch mehrere Personen vermeiden (bspw. ein Ball pro Person); Desinfizierung bzw. Reinigung der Sportgeräte nach und vor der Nutzung; „Torjubel“, Abklatschen und Handschlag vermeiden
- Körperkontakt:** Im Rahmen des Zweikampfes erlaubt; beim Warm-up und Cool-down Mindestabstand einhalten
- Trainingsart:** Individualtraining und Spiel in der Gruppe in angemessener Gruppengröße (abhängig von der Größe der Sporthalle)

## 2. Gesundheitssport

- Distanzregel:** 1,5 m Mindestabstand; 10 qm pro Teilnehmer/In einplanen und einhalten
- Hygieneregeln:** Einsatz von Kleingeräten reduzieren; Nutzung von Sportgeräten durch mehrere Personen vermeiden; Desinfizierung bzw. Reinigung der Sportgeräte nach und vor der Nutzung; Gymnastikmatte desinfizieren; großes Handtuch zur Gymnastikmattenbedeckung
- Körperkontakt:** Körperkontakt vermeiden; Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden hauptsächlich mündlich; Eingreifen der/des Kursleitenden, wenn das Risiko einer Verletzung droht



Trainingsart: Konditions- und Koordinationstraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; kein intensives Ausdauertraining

### **3. Rückschlagspiele**

Distanzregel: fester Partner; 1,5 m Mindestabstand zu den restl. TeilnehmerInnen;

Hygieneregeln: Nutzung von Sportgeräten durch mehrere Personen vermeiden, Desinfizierung bzw. Reinigung der Sportgeräte nach und vor der Nutzung, Partnertausch unterlassen

Körperkontakt: Körperkontakt wird durch die Spielform vermieden; Partnerübungen mit festem Partner; Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden hauptsächlich mündlich; Eingreifen der/des Kursleitenden, wenn das Risiko einer Verletzung droht

Trainingsart: Spielbetrieb möglich

### **4. Kraft- Fitnessraum**

Distanzregel: 1,5 m Mindestabstand

Hygieneregeln: Desinfizierung bzw. Reinigung der Sportgeräte nach und vor der Nutzung; Regelmäßige Kontrolle durch das Hochschulsportpersonal, Besucherliste zur Nachverfolgung; Anpassung der Öffnungszeiten, um Kontrolle zur gewährleisten

Körperkontakt: Körperkontakt vermeiden; Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden hauptsächlich mündlich; Eingreifen der/des Kursleitenden, wenn das Risiko einer Verletzung droht, Informationsschilder und Abstandsmarkierungen

Trainingsart: Individualtraining an den verschiedenen Stationen



## **5. Tanzsport**

- Distanzregel: fester Partner pro Semester oder Solotanz, 1,5 m Mindestabstand zu den restl. TeilnehmerInnen;
- Hygieneregeln: Partnertausch nicht gestattet
- Körperkontakt: Partnerübungen mit einem festen Partner über das gesamte Semester; Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden hauptsächlich mündlich; Eingreifen der/des Kursleitenden, wenn das Risiko einer Verletzung droht
- Trainingsart: Technik – und Beweglichkeitstraining

## **6. Kampfsport**

- Distanzregel: fester Partner pro Semester; 1,5 m Mindestabstand zu den restl. TeilnehmerInnen;
- Hygieneregeln: Nutzung von Sportgeräten durch mehrere Personen vermeiden, Desinfizierung bzw. Reinigung der Sportgeräte nach und vor der Nutzung, Partnertausch unterlassen
- Körperkontakt: Körperkontakt möglichst geringhalten; Partnerübungen mit einem festen Partner über das gesamte Semester; Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden hauptsächlich mündlich; Eingreifen der/des Kursleitenden, wenn das Risiko einer Verletzung droht
- Trainingsart: Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; Taktiktraining, leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; Schattenboxen; kein intensives Ausdauertraining