



## Hochschulsport

Leitung  
Michael Bödow

Telefon: +49 3834 420 3627

Telefax: +49 3834 420 3651

[michael.boedow@uni-greifswald.de](mailto:michael.boedow@uni-greifswald.de)

## Hygienekonzept Hochschulsport

Als Erweiterung zum Hygieneplan der Universität zur Durchführung der Präsenzlehre (Version 3; Stand 08.09.2020)

### Vorbemerkung

Das Hygienekonzept des Hochschulsports ergänzt den Hygieneplan der Universität Greifswald und wird wie dieser fortlaufend an die Gegebenheiten angepasst.

Der Hochschulsport unterscheidet sich in seiner Durchführung elementar von der Präsenzlehre, sowie in seinem Aufbau und seiner Struktur von anderen Einrichtungen der Universität.

Allgemein ist Sport unter bestimmten Bedingungen in Mecklenburg-Vorpommern wieder möglich. Ziel dieses Konzeptes ist es, durch die dezidierte Beschreibung von Hygienemaßnahmen in einzelnen Sportartenbereichen einen Rahmen zu schaffen, in dem auch Hochschulsport ohne erhöhte Gesundheitsrisiken in Präsenz wieder möglich ist.

Grundsätzlich ist die Durchführung von Präsenzsportkursen aufgrund des einzuhaltenden Mindestabstandsgebots von 1,5 m und der dadurch bedingten eingeschränkten Nutzung der Hochschulräume bis auf Weiteres nur in stark reduziertem Umfang möglich.

Wir werden dennoch ab dem Wintersemester 2020 wieder Sportkurse in Hallen durchführen dabei aber die maximale Teilnehmeranzahl von 72 (im Hygieneplan der Universität genannt) nicht überschreiten. Die Übungsleitenden werden in die Hygienemaßnahmen vom Hochschulsport eingewiesen und werden verpflichtet, alle Teilnehmer\*innen unmittelbar vor, während und nach den Sportkursen zur Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln anzuhalten.

Alle Übungsleitenden und Teilnehmenden im Hochschulsport der Universität Greifswald werden darüber hinaus angehalten, auch die Hygienehinweise des Robert-Koch-Instituts (RKI) sorgfältig zu beachten.

Die Informationen rund um die Hygienemaßnahmen werden regelmäßig angepasst und über die Webseite der Universität Greifswald und des Hochschulsports bereitgestellt.

## Inhalt

1. Persönliche Hygiene .....	2
2. Raum-, Sportstätten- und Materialhygiene.....	4
3. Durchführung von Hochschulsportkursen .....	4
a. Gesundheits- und Fitnesskurse, Tanzen und Jonglieren .....	5
b. Rückschlagsportarten.....	7
4. Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren Covid-19-Krankheitsverlauf .....	8
5. Wegeführung.....	8

## 1. Persönliche Hygiene

Es gelten die folgenden Hinweise aus dem Hygieneplan der Universität Greifswald:

Das Corona-Virus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

Um dies zu vermeiden gelten folgende grundlegenden Maßnahmen

- **Bei Atemwegssymptomen, Fieber, Schnupfen oder Geruchs- und Geschmacksverlust zu Hause bleiben.**
- **Abstand halten:** Es ist, wo immer möglich, ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.
- **Keine zu vermeidenden Berührungen,** keine Umarmungen und kein Händeschütteln.
- **Handhygiene:**
  - regelmäßig und sorgfältig mindestens 20 Sekunden lang die Hände waschen (siehe <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen.html>), insbesondere nach dem Nach-Haus-Kommen und vor dem Essen.
  - Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere nicht die Schleimhäute berühren, d. h. nicht an den Mund, an die Augen und an die Nase fassen.
  - Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfe möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen.
- Eine Händedesinfektion ist nicht notwendig.
- Die **Husten- und Niesetikette einhalten:** Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand halten, am besten wegrehen.
- Eine **Mund-Nasen-Bedeckung** als textile Barriere tragen: Damit können Tröpfchen abgefangen werden, die man z.B. beim Husten, Niesen und Sprechen ausstößt. Das Risiko, eine andere Person durch Husten, Niesen oder Sprechen anzustecken, kann so verringert werden (Fremdschutz), siehe dazu Abschnitt [Hinweise zum Umgang mit Mund-Nasen-Bedeckung](#).
- Eine **Ansprache Auge-in-Auge** mit geringem Abstand muss **vermieden** werden.
- Räumlichkeiten und Flure **regelmäßig lüften.**

Auch bei Nutzung einer Mund-Nasen-Bedeckung sind die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des RKI und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unbedingt einzuhalten.

### **Hinweise zum Umgang mit Mund-Nasen-Bedeckung**

Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt ein generelles Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) in bestimmten Situationen im öffentlichen Raum als weitere Möglichkeit, die Ausbreitungsgeschwindigkeit von SARS-CoV-2 in der Bevölkerung zu reduzieren. Dieser Empfehlung folgt die Universität Greifswald.

Insbesondere in Situationen, in denen die räumliche Distanzierung (Abstand kleiner als 1,5 Meter) nicht eingehalten werden kann, können Mund-Nasen-Bedeckungen hilfreich sein. Allerdings können sich Träger von Mund-Nasen-Bedeckungen nicht darauf verlassen, dass diese sie oder andere vor einer Übertragung von SARS-CoV-2 schützen, da für die MNB keine entsprechende Schutzwirkung nachgewiesen wurde.

Wenn Mund-Nasen-Bedeckungen von Beschäftigten und Studierenden getragen werden, sind die Hinweise des Bundesamtes für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zu beachten:

- Auch mit MNB sollte der von der WHO empfohlene Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 Meter zu anderen Menschen eingehalten werden.
- Die Hände sollten vor Anlegen der Maske gründlich mit Seife gewaschen werden.
- Beim Anziehen einer Maske ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht kontaminiert wird. Die Maske muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren.
- Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Maske genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.
- Eine durchfeuchtete Maske sollte umgehend abgenommen und ggf. ausgetauscht werden.
- Die Außenseite, aber auch ggf. die Innenseite der gebrauchten Maske sind potentiell erregert. Um eine Kontamination der Hände zu verhindern, sollten diese möglichst nicht berührt werden.
- Nach Absetzen der Maske sollten die Hände unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln gründlich gewaschen werden (mindestens 20-30 Sekunden mit Seife).
- Die Maske sollte längstens für einen Tag getragen werden. Bei deutlicher Durchfeuchtung ist sie häufiger zu wechseln.
- MNB sollten nach eintägiger Nutzung idealerweise bei 95 Grad, mindestens aber bei 60 Grad mit Vollwaschmitteln gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden. Herstellerhinweise sind ggf. zu beachten.

Die Hygienevorschriften sind unbedingt einzuhalten, für entsprechende persönliche Hygiene ist jede und jeder Einzelne selbst verantwortlich. Soweit in diesem Hygieneplan das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen verpflichtend ist oder empfohlen wird, obliegt die Beschaffung dem jeweiligen Nutzer. Die Universität stellt keine MNB o.ä. zur Verfügung.

## **2. Raum-, Sportstätten- und Materialhygiene**

Insbesondere bei Sport in Räumen (z.B. Fitnessraum, Sporthallen), gilt zunächst Punkt 2 des allgemeinen Hygieneplans der Universität Greifswald. Besonderheiten werden dann in diesem Konzept sukzessive ergänzt.

In Sporthallen und Indoor-Sportstätten ist durch regelmäßiges und intensives Lüften ein kontinuierlicher Luftaustausch zu gewährleisten. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen Trainingsgruppen genutzt werden, bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden. Nach Möglichkeit sollte auch während des Trainingsbetriebs gelüftet werden.

Bei Sportstätten im Freien ist insbesondere auf die Abstandsregeln zu achten, sowie auf das Vermeiden von engen Begegnungen bei Zu- und Abgang.

In Anlehnung an die Leitplanken des DSOB<sup>1</sup> und die Hinweise des adh (Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband)<sup>2</sup> ist bei der Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen besonders die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu sichern. Daher ist darauf zu achten, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Räumen aufhalten, zu begrenzen, so wie stets für ausreichend Belüftung zu sorgen.

Notwendige Materialien (z.B. Yogamatten, Therabänder) sind soweit möglich selber mitzubringen. Gemeinsam benutzte Materialien (z.B. Steps) und/oder Gegenstände (z.B. Fitnessgeräte) sind nach der Nutzung von den Nutzenden oder Übungsleitenden zu desinfizieren. Desinfektionsmittel stellt der Hochschulsport.

## **3. Durchführung von Hochschulsportkursen**

Es werden zunächst nur ausgewählte Sportkurse angeboten, die die Einhaltung der Hygieneregeln entsprechend den Vorgaben des Hygieneplans der Universität ermöglichen. Der Krisenstab der Universität Greifswald hält die derzeit nur in kontaktlosen Sportarten für umsetzbar. Wir werden deshalb im Kern Gesundheits- und Fitnesskurse anbieten, bei denen die Abstandsregeln gut einzuhalten sind und Kontakte minimiert werden. Darüber hinaus werden unsere Kurse vorerst i.d.R. nur für Mitglieder der Universität geöffnet.

Die Indoor-Kurse werden im Sportraum in der Fallada-Str. 1, der eigenen Judohalle und städtischen Hallen, sowie ggf. in weiteren externen Sportstätten stattfinden. Mit der Stadt und den externen Betreibern hat der Hochschulsport im Vorfeld der

---

<sup>1</sup> <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/>

<sup>2</sup> <https://www.adh.de/hochschulsport-und-covid-19/faq/>

Anmietung Kontakt aufgenommen und die jeweiligen Hygienekonzepte, soweit vorhanden, abgestimmt.

Sportartenspezifisch orientiert sich der Hochschulsport der Universität Greifswald an den Empfehlungen des adh, der die Anforderungen für einen „Restart“ mit den Mitgliedshochschulen abgestimmt und dokumentiert hat und entsprechend den Änderungen der Bedingungen stetig anpasst.

### **Allgemeine Maßnahmen:**

- Auf die für die Durchführung der Sportkurse notwendigen Covid-19-Maßnahmen wird bei der Onlineanmeldung hingewiesen:
  - Es müssen Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten werden.
  - Keine Teilnahme bei Erkältungs- oder Corona-typischen Anzeichen.
  - Persönliche Nasen-Mund-Bedeckung ist mitzubringen.
  - Eigener Stift/ Kugelschreiber zum Unterschreiben der Belehrung ist mitzubringen.
  - Nach Möglichkeit in sportarttypischer Bekleidung erscheinen, da die Nutzung der Umkleiden nur eingeschränkt möglich ist.
  - Personen der Risikogruppe besuchen die Kurse eigenverantwortlich.
- Führen von Anwesenheitslisten (die Kontaktdaten gem. § 8 Abs. 2 Corona-Lockerungs-LVO MV i.V.m. Anlage 37 I. 4. Corona-Lockerungs-LVO MV werden bei der Anmeldung durch das Kursbuchungssystem abgefragt)
- Vor Nutzung der Ausrüstung muss sich jeder vor Ort gründlich die Hände waschen (einzeln).
- Einhaltung von 1,5 m Abstand
- Die Umkleiden sowie Duschen werden nur eingeschränkt zur Verfügung gestellt.
- Nutzung der Sanitärräume unter Wahrung des Mindestabstandes
- Hilfestellung durch Übungsleitende erfolgen nur verbal und unter Wahrung des Mindestabstandes, bei Notfällen, z.B. Verletzungen, ist eine Nasen-Mund-Bedeckung zu tragen.
- Eine eventuelle Materialausgabe erfolgt durch den Kursleitenden bzw. Personal des Hochschulsports unter Wahrung der Abstandsregeln.
- Nach der Nutzung wird das Material (Steps, Therabänder, Bälle etc. ) desinfiziert.
- Reinigung der Toiletten und Zugangs-Türklinken nach Reinigungsplan (täglich).

### **a. Gesundheits- und Fitnesskurse, Tanzen und Jonglieren**

Die verschiedenen Kursformate werden in eigenen und städtischen Hallen, im eignen Fitnessraum bzw. im Außenbereich, auf ausreichend großen Flächen stattfinden, so dass während des Sports die notwendigen Abstände eingehalten werden können bzw. die Teilnehmeranzahl wird entsprechend auf ca. 6-7 m<sup>2</sup> pro Person (siehe u.a. Muster-Gefährdungsbeurteilung der DGUV für Hochschulen<sup>3</sup>,

---

<sup>3</sup> <https://www.dguv.de/corona-bildung/hochschulen/index.jsp>

u.a. Punkt 3.17. Dort sind 4 m<sup>2</sup> pro Person vorgesehen) begrenzt.

### **Für alle Gesundheits- und Fitnesskurse, Tanzen und Jonglieren gilt:**

- Beschränkung der Teilnehmerzahl auf maximal 72 Personen pro Kurs
- Keine „Intensiv“-Kurse, um die Atemfrequenz und damit das Ein- und Ausatmen zu regulieren

### **Körperkontakt:**

Körperkontakt vermeiden; **keine Partner- oder Teamübungen\***; **keine Hilfestellung; kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.** (\*Ausnahme: Paartanz; hier werden nur Paare zugelassen, die aus einem Haushalt stammen. Somit werden hier auch Externe, soweit sie Partner\*innen von Mitgliedern der Universität sind, zugelassen)

### **Verhalten Übungsleitende:**

Möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten. Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich. Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht. Hier ist eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. **Besonderheit Fitnessraum:** Die Kursleitenden achten insbesondere darauf, dass nicht zwei oder mehr Personen gleichzeitig an einem Gerät bzw. an nebeneinanderstehenden Geräten trainieren.

### **Sportstätten:**

**Die Aufenthaltszeit** an der Sportstätte vor und nach dem Training wird **auf das Nötigste reduzieren**; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter **Beginn**. Regelmäßiges und intensives Lüften für einen möglichst kontinuierlichen Luftaustausch ist zu gewährleisten. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen Trainingsgruppen genutzt werden, bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden. **Besonderheit Fitnessraum:** Es werden ggf. Fitness- bzw. Sportstationen gesperrt, bzw. das gleichzeitige Trainieren an nebeneinanderstehenden Geräten untersagt, um das Trainieren unter Mindestabständen sicherzustellen.

### **Material:**

**Teilnehmende müssen, soweit benötigt, eine eigene Matte mitbringen** bzw. ein großes Handtuch, das die Matte komplett bedeckt; Kleingeräte müssen ebenfalls möglichst selber mitgebracht werden bzw. ist der Einsatz von Kleingeräten zu reduzieren. **Besonderheit Fitnessraum:** Eigenes Handtuch zu Abdeckung der Auflageflächen an den Fitnessgeräten mitbringen und nach Nutzung die Kontaktflächen desinfizieren.

### **Trainingsart:**

Konditions- und Koordinationstraining; Technik- und Athletiktraining; leichtes Ausdauer- und Krafttraining; Stretching und Beweglichkeitstraining; normaler Trainingsbetrieb unter Einhaltung der allgemeinen Distanzregeln.

### **Trainingsform:**

Individualtraining in der Gruppe mit der maximal erlaubten Teilnehmerzahl; feste Teilnehmergruppe; **keine Partner- und Gruppenübungen<sup>\*s.o.</sup>**, stationäres Training bevorzugen; möglichst keine Gerätewechsel innerhalb der Gruppe.

## **b. Rückschlagsportarten**

Auf Grund der guten Entwicklung bezüglich der Infektionszahlen in Mecklenburg-Vorpommern ist der Sportbereich im Lande deutlich weiter geöffnet, als im Rahmen des Hochschulsports. Die Entwicklung gibt uns jedoch zumindest die Möglichkeit im Bereich des Rückschlagsports ebenfalls ausgewählte Kurse anzubieten.

Die verschiedenen Kursformate werden in ausreichend großen Räumen stattfinden, so dass während des Sports die Abstände zwischen den Sportler\*innen im Rahmen der sportspezifischen Besonderheiten möglichst großzügig gestaltet werden können.

### **Für alle Rückschlagsportarten gilt:**

- Beschränkung der Teilnehmerzahl auf maximal 2 Personen pro „Spielfeld“
- Abstände auch beim Aufbau der Anlagen einhalten

### **Körperkontakt:**

Körperkontakte im Rahmen der Möglichkeiten minimieren; **Partnertraining in stabilen Konstellationen; keine Hilfestellung; kein Abklatschen; keine Begrüßung mit Handschlag; kein Jubel mit Körperkontakt.**

### **Verhalten Übungsleitende:**

Möglichst auf Vor- und Nachbesprechungen verzichten. Anweisungen/Korrekturen des Kursleitenden nur mündlich. Eingreifen der/des Kursleitenden in jedem Fall notwendig, wenn das Risiko einer Verletzung droht. Hier ist eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.

### **Sportstätten:**

**Die Aufenthaltszeit** an der Sportstätte vor und nach dem Training wird **auf das Nötigste reduzieren**; zeitlich versetzte Trainingsgruppen oder versetzter **Beginn**. Regelmäßiges und intensives Lüften für einen möglichst kontinuierlichen Luftaustausch ist zu gewährleisten. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen Trainingsgruppen genutzt werden, bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden.

### **Material:**

Kleingeräte (Bälle, Schläger) möglichst selber mitbringen bzw. nach Gebrauch desinfizieren.

### **Trainingsart:**

Auf Grund der sportspezifischen Abstände können neben dem Techniktraining auch Spielformen durchgeführt werden.

### **Trainingsform:**

Es kann i.d.R. nur eins mit eins trainiert, bzw. eins gegen eins gespielt werden. Doppelpartien sind möglich, soweit die beiden Partner auf einer Seite des Netzes aus einem Haushalt stammen.

## **4. Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren Covid-19-Krankheitsverlauf**

Bei bestimmten Personengruppen ist das Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf höher, siehe dazu die Informationen und Hilfestellungen des Robert-Koch-Instituts für Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf.

Im Eigeninteresse wird darum gebeten, dass Personen, die Risikogruppen angehören, sich nicht zu den Hochschulsportkursen anmelden. Diesen stehen aber selbstverständlich weiter die Onlineangebote zur Verfügung.

## **5. Wegeführung**

Es wird darauf geachtet, dass die Teilnehmenden zeitversetzt zu den Sportstätten gelangen. Dies wird insbesondere durch die Einplanung von Pausen zwischen aufeinanderfolgenden Kursen gewährleistet. Gerade wenn die Kurse in externen Hallen stattfinden, könnten an den Zu- und Ausgängen Engpässe entstehen, die so vermieden werden.

Den Studierenden wird im Vorfeld der jeweiligen Kurse vom Hochschulsport bzw. vom verantwortlichen Übungsleitenden die Wegeführung mitgeteilt, um die Kontakte zu minimiert.

Die jeweils aktuelle Fassung ist auf der Internetseite des Hochschulsports der Universität einzusehen:

<https://sport.uni-greifswald.de/>

Hochschulsport der Universität Greifswald  
Greifswald, den 05.09.2020

i.A.  
Michael Bödow  
Leiter Hochschulsport

Sportbüro  
[Hans-Fallada-Str. 11](#)  
17489 Greifswald