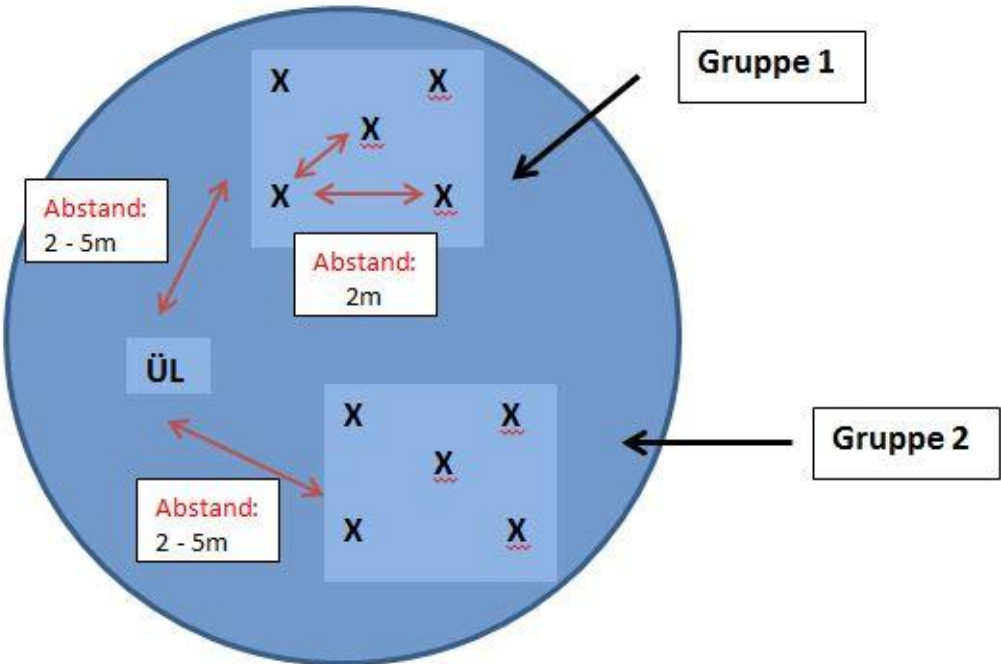


4. Konzept zur Durchführung von Laufkursen für Anfänger und Fortgeschrittene im SS 2020 in der Dölauer Heide

1. Alle Kursleiter werden im Vorfeld der Veranstaltung über das SARS-CoV-2-Coronavirus, die dadurch hervorgerufene COVID-19-Krankheit, Ansteckungswege, Desinfektion und Risikogruppen geschult. Sie erhalten Informationen über Durchführungsbestimmungen und Verbote der Teilnahme von Student*innen und Beschäftigte bei Krankheitssymptomen wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Diese Unterweisung wird per Unterschrift aktenkundig festgehalten.
2. Die Kursteilnehmer*innen erscheinen in Sportkleidung und füllen vor Beginn den geforderten Gesundheitsfragebogen aus. Wertgegenstände und persönliche Getränke verbleiben im Auto oder werden nacheinander von den Übenden in eine der vor Ort zur Verfügung stehenden Boxen gelegt und vom ÜL verschlossen.
3. Die Kursteilnehmer*innen werden vor Beginn jeder Übungseinheit in zwei Kleingruppen von je 5 TN eingeteilt, die sich entsprechend verteilt auf der Lichtung zu Kursbeginn treffen. (siehe Grafik 1)
4. Die Sporttreibenden sind im Buchungssystem des USZ registriert. Der Kursleiter vermerkt die Anwesenheit auf vorbereiteter Liste. Die Übungsgruppe besteht aus maximal 10 Teilnehmer*innen, die in zwei Kleingruppen á fünf Personen unterteilt wird. Jede Kleingruppe wird von einem Übungsleiter betreut.
5. Der Mindestabstand zu den anderen Übenden in der Kleingruppe von mindestens 2m muss durchgängig, also beim Laufen selbst und auch in den Pausen und zur Einführung zu Beginn eingehalten werden. Beim Trainieren direkt ist ein Abstand von mindestens 2m auch beim Nebeneinander- oder schräg hintereinander-Laufen zu berücksichtigen und vom Übungsleiter bzw. Assistenten zu kontrollieren und zu korrigieren. (siehe Grafik 2) Der Abstand zwischen den beiden Kleingruppen beträgt mindestens 500m und wird durch ein zeitversetztes Starten der Kleingruppen gewährleistet.
6. Übungen, die Körperkontakt bedingen, sind ausgeschlossen.
7. Zusätzliche Materialien werden nicht verwendet.
8. Nach jeder Übungsstunde lösen sich die Kleingruppen wieder auf. Die Getränke und Wertgegenstände werden, nacheinander und den Abstand von 2m einhaltend, wieder aus der Box geholt.
9. Nicht am Trainingsbetrieb teilnehmende Personen sind innerhalb der Kurszeit nicht zugelassen.

Organisation des Kursbeginns



Organisation des entsprechenden Abstands während des Laufens



Abstand beim Laufen in der Kleingruppe:

2m ... nebeneinander bzw. schräg
hintereinander

10m hintereinander