

5. Konzept zur Durchführung eines Laufkurses für Fortgeschrittene im SS 2020 auf der Sportanlage Ziegelwiese der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

1. Alle Kursleiter*innen 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 Beschäftigten bei Krankheitssymptomen wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Diese Unterweisung wird per Unterschrift aktenkundig festgehalten.
2. Die Kursteilnehmer*innen erscheinen in Sportkleidung und füllen vor Betreten der Anlage den geforderten Gesundheitsfragebogen aus. Garderoben bleiben geschlossen. Toiletten und Waschbecken sind nutzbar (auf Abstände und Hygieneregeln ist zu achten!).
3. Die Kursteilnehmer*innen gehen auf direktem Weg zum entsprechenden Trainingsbereich und werden vor Beginn jeder Übungseinheit durch die Übungsleiterin in zwei Kleingruppen von je 5 TN eingeteilt, die sich entsprechend verteilt auf dem im Bild markierten Areal zu Kursbeginn treffen. (siehe Grafik unten)
4. Die Sporttreibenden sind im Buchungssystem des USZ registriert. Die Kursleiterin vermerkt die Anwesenheit auf vorbereiteter Liste.
5. Die Übungsgruppe besteht aus maximal 10 Teilnehmer*innen, die in zwei Kleingruppen á fünf Personen unterteilt wird. Jede Kleingruppe wird von einem Übungsleiter betreut.
6. 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.
Während des Trainings 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 Anlage 2)
Der Abstand zwischen den beiden Kleingruppen beträgt mindestens 20m und wird durch ein Intervalltraining mit versetzten Startzeiten oder Workouts gewährleistet. D.h., Gruppe 1 ist auf der Bahn, Gruppe 2 im Pausen- und Workout Bereich.
Beim Wechsel dieser Zonen achten die Übungsleiter ebenfalls auf die Einhaltung der Mindestabstände von 2m.
7. Übungen, die Körperkontakt bedingen, sind ausgeschlossen.
8. Zusätzliche Materialien werden nicht verwendet.
9. 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.
10. Nicht am Trainingsbetrieb teilnehmende Personen sind innerhalb der Kurszeit nicht zugelassen.

Organisation des Laufkurses für Fortgeschrittene

