

## **Hygienekonzept für das Ultimate Frisbee Training im Rahmen des Hochschulsports der Universität Kassel**

Es gelten die Regeln und Hinweise des Hochschulsports Kassel:

<https://www.uni-kassel.de/einrichtung/hochschulsport-kassel/startseite>

Zusätzlich gibt es im Folgenden ein Hygienekonzept angepasst an Ultimate Frisbee. Das Konzept besteht aus mehreren Einzelmaßnahmen, um die Teilnehmenden vor einer Infektion mit dem COVID-19 Virus zu schützen. Des weiteren gibt es einen Stufenplan, der je nach Vorgaben des Hochschulsports greift. Dieser Plan ist für eine Anzahl von bis zu 16 TeilnehmerInnen ausgelegt.

Dieses Hygienekonzept wird allen Teilnehmenden am Hochschulsportkurs ausgehändigt. Sie dürfen nur am Kurs teilnehmen, wenn sie mit ihrer Unterschrift dessen Einhaltung bestätigt haben. Insbesondere verpflichten sie sich dazu, bei Corona spezifischen Symptomen nicht am Kurs teilzunehmen.

Grundsätzlich soll nach den Regeln des Deutschen Frisbee Verbands Ultimate Frisbee kontaktlos gespielt werden. Trotzdem ist die Einhaltung des Mindestabstands im regulären Spielbetrieb vor allem durch das verteidigende Team nicht immer gewährleistet. Das folgende Konzept soll diesen Aspekt ergänzen. Es ist nur für ein Outdoor-Training, also ein Training im Freien entworfen worden.

Die vorgesehenen Maßnahmen dienen dazu, Mindestabstände bei Ankunft, Aufenthalt und Verlassen der Sportstätte sicherzustellen, sowie das Risiko einer Infektionsübertragung durch Sportgeräte zu minimieren.

Maßnahmen:

- 1) Die TeilnehmerInnen sind auf die folgenden Hygieneregeln hinzuweisen und zur Einhaltung aufzufordern!
- 2) Menschen mit Symptomen sind vom Training ausgeschlossen. Tritt während des Trainings bei einem/-r TeilnehmerIn Symptome auf, wird das Training sofort abgebrochen.
- 3) Bereits beim Betreten und beim Verlassen des Sportgeländes ist auf ausreichend Abstand zu achten.
- 4) Kontaktdaten für alle TeilnehmerInnen müssen der Trainingsleitung bzw. der Hochschulsportleitung vorliegen. Es soll zu jedem Training eine Liste der TeilnehmerInnen mit Kontaktdaten geben, um eine mögliche Infektion nachzuverfolgen. Die Trainingsteilnahme wird durch diese Maßnahme dokumentiert.
- 5) Frisbee-Scheiben werden vor dem Trainingsbeginn gereinigt und desinfiziert.
- 6) Die TrainingsteilnehmerInnen desinfizieren sich die Hände vor Trainingsbeginn.
- 7) Taschen, Rucksäcke, Schuhe, Trinkflaschen und ähnliche Sportausrüstung der TeilnehmerInnen werden bei Ankunft mit geltendem Mindestabstand abgelegt. Trinkflaschen dürfen nicht zwischen den TeilnehmerInnen geteilt werden.
- 8) Abklatschen, Händeschütteln oder ähnliche Formen des Körperkontakts werden untersagt.

## Stufenplan

Je nachdem in welcher Stufe der Pandemie wir uns befinden und abhängig von den Vorgaben des Hochschulsports in Bezug auf den geltenden Mindestabstand während des Trainings, sollen folgende Stufen für das Ultimate Frisbee Training definiert werden.

Stufe 1: Der geltende Mindestabstand ist immer einzuhalten.

Stufe 2: Der geltende Mindestabstand darf in einer kleinen Gruppe unterschritten werden, wobei der Abstand zu einer weiteren Gruppe immer einzuhalten ist.

Stufe 3: Der Abstand darf in einer Sportgruppe unterschritten werden.

Zusätzlich sollen die zum jeweiligen Zeitpunkt geltenden Bestimmungen oder Empfehlungen zum Tragen einer medizinischen Maske bzw. einer FFP2 Maske umgesetzt werden.

Das Training wird in mehrere Abschnitte unterteilt. Im Folgenden werden die einzelnen Abschnitte des Trainings definiert und was bei den jeweiligen Stufen zu beachten ist..

### Abschnitte des Ultimate Frisbee Trainings

#### Ansage der Trainingsleitung & Übungsbesprechung

- Es ist auf ausreichenden Abstand zu achten

#### Aufwärmen: Warmlaufen, Dehnübungen, Wurfübungen

- Es ist auf ausreichenden Abstand zu achten
- Es ist darauf zu achten, dass die Scheiben und Hände desinfiziert sind

#### Spielvorbereitende Übungen (typische Laufwege, Würfe, Situationen mit Verteidigung)

- Es ist auf ausreichenden Abstand zu achten
- Es ist darauf zu achten, dass die Scheiben und Hände desinfiziert sind
- Bei Stufe 1: Es wird keine Verteidigung gestellt, um den Mindestabstand ständig einzuhalten
- Bei Stufe 2: Die TeilnehmerInnen werden in kleine Gruppen eingeteilt. Die Gruppen werden nicht vermischt. Eine Verteidigung innerhalb der Gruppen wird gestellt.
- Bei Stufe 3: Übungen werden mit Verteidigung durchgeführt.

#### Trainingsspiel

- Es ist darauf zu achten, dass die Scheiben und Hände desinfiziert sind
- Bei Stufe 1: Trainingsspiel entfällt
- Bei Stufe 2: Trainingsspiel entfällt
- Bei Stufe 3: Trainingsspiel findet statt.

#### Cooldown

- Es ist auf ausreichenden Abstand zu achten
- Es ist darauf zu achten, dass die Scheiben und Hände desinfiziert sind