

Maßgaben für das Training im Rahmen der Beschränkungen des sozialen Lebens zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie im Sportleistungszentrum/Olympiastützpunkt Niedersachsen (Stand: Dezember 2020)

Die Wiederaufnahme des Athletiktrainings sowie des sportartspezifischen Trainings ist unter Beachtung der geltenden Vorschriften bzw. Verordnungen zur Eindämmung sozialer Kontakte der Landesregierung Niedersachsen sowie der Region Hannover möglich. Alle Athleten*innen, die einen Zugang zum SLZ/OSP erhalten sollen, sind dem OSP namentlich mit Kader-Status zu benennen (Liste zugangsberechtigter Athleten*innen und Trainer*innen; Koordination Herr Zahn; zahn@osp-niedersachsen.de).

Folgende Trainings- und Funktionsstätten stehen am SLZ unter Beachtung der Vorschriften und angepassten Verhaltens- bzw. Nutzungsregeln für ein Training zur Verfügung:

- Erika-Fisch-Stadion (EFS),
- Geräturnhalle,
- Judohalle,
- Krafträume 1-4,
- Leichtathletikhalle und Sprintschlauch,
- Mehrzweckhalle,
- Schwimmhalle,
- Trampolinhalle

Die Nutzungszeiten für die einzelnen Trainings- und Funktionsstätten richten sich
a) nach den in dieser Zeit geltenden Öffnungszeiten des SLZ/EFS sowie
b) nach den möglichen Kapazitätsobergrenzen in/auf den Trainingsflächen.

Die Krafträume 1-4 unterliegen allesamt einer grundlegend gleichen Anordnung, so dass fast das gesamte Training auf 9 m² alleine und unter Berücksichtigung des Abstands von zwei Metern zueinander absolviert werden kann (s. Bild). Die Trainer*innen haben ihren eigenen Mindestabstand von mindestens 2 Metern entsprechend verantwortungsbewusst zu gestalten und einzuhalten oder einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.



Die zugangsberechtigten Athleten*innen und Trainer*innen weisen sich am Eingang zum SLZ-Foyer bei den dort zuständigen Kolleginnen und Kollegen aus und erhalten nach Unterzeichnung der Selbstauskunft (Gesundheitsfragen und Kenntnisnahme Verhaltensregeln) Einlass zu den jeweils festgelegten Trainingsstätten. Die Trainingszeiten sowohl für das Athletik-/Rehatraining als auch für das sportartspezifische Training im SLZ sind umgehend dem OSP Niedersachsen an info@osp-niedersachsen.de mitzuteilen. Der Zugang zum Gebäudekomplex erfolgt ausschließlich über den Haupteingang im SLZ. Ein Zugang über den sog. OSP-Eingang ist nicht möglich.

Bei Engpässen oder Überschneidungen wird der OSP Niedersachsen ggf. Anpassungen/Zuweisungen von Trainingszeiten vornehmen, um so allen ein Training unter Wahrung der Sicherheitsvorkehrungen zu ermöglichen.

Für die Fortsetzung eines bereits bestehenden Rehabilitationstraining bzw. für eine Wiederaufnahme werden zwischen der Sportphysiotherapie am OSP, der Sportmedizin am OSP und dem verantwortlichen Reha-Trainer des OSP Einzelfallentscheidungen getroffen (Koordination Herr Zahn).



Virusinfektionen – Hygiene schützt!

Mit einfachen Maßnahmen können Sie helfen, sich selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Die wichtigsten Hygienetipps:



Halten Sie stets ausreichend Abstand zu Menschen, ganz besonders bei Husten, Schnupfen oder Fieber – zum Schutz vor dem Coronavirus und der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



Vermeiden Sie Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen), wenn Sie andere Menschen begrüßen oder verabschieden.



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

