

## Verhaltens- und Hygienekonzept des Hochschulsports für Sportkurse unter Covid-19 Bedingungen

English version below



Der Sport- und Trainingsbetrieb ist unter strikten Abstands- und Hygieneregeln wieder erlaubt. Die Bedingungen für die Wiederaufnahme des Sportbetriebs müssen gewährleistet sein. Die Gesundheit der Gesamtbevölkerung steht an oberster Stelle. Damit müssen alle verantwortungsbewusst und entsprechend solidarisch umgehen.

### **Kursbedingungen**

Die Anzahl der Teilnehmenden ist je nach verfügbaren Quadratmetern limitiert. Die Kontaktbeschränkungen bei der Sportausübung wurden nach SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung vom 24.07.20 aufgehoben, wo immer möglich, sollte aber ein Mindestabstand von 1,5-2 Metern eingehalten werden. Die Kursgruppen sind aufgrund der Buchung klar definiert und dürfen in ihrer Zusammensetzung ohne Zustimmung des Hochschulsports nicht gewechselt werden. Schnupperangebote sind nicht möglich, damit dürfen Gäste und Kursinteressierte ohne Anmeldung nicht teilnehmen oder zuschauen.

Warteschlangen und Gruppenbildungen müssen vermieden werden. Dies ist besonders bei Kurswechsel zu beachten! Im gesamten Sportbereich gilt die Maskenpflicht!

## Allgemeine Verhaltensregeln

- Der Mindestabstand von 1,5-2 Metern wird beim Betreten und Verlassen des vereinbarten Kursortes eingehalten.
- Personen mit Symptomen einer COVID-19-Erkrankung und jeglichen weiteren Erkältungssymptomen dürfen das vereinbarte Kursareal nicht betreten und nicht am Training teilnehmen.
- Teilnehmer\*innen, die in den beiden Wochen vor einem Training Kontakt zu einer mit dem Virus SARS-CoV-2 infizierten Person oder Reiserückkehrern hatten, dürfen das vereinbarte Kursareal nicht betreten und nicht am Training teilnehmen.
- Bei einer COVID-19- Erkrankung und vorheriger Teilnahme am Kurs des Hochschulsports ist die Zentraleinrichtung Hochschulsport umgehend zu informieren

## Verhaltensregeln beim Kurs

- Alle Kursleiter\*innen weisen die Teilnehmenden zu Beginn jeder Kurseinheit auf die Kontakt- und Hygieneregeln hin.
- Die Anwesenheit der Teilnehmenden ist in jeder Kurseinheit auf der Anwesenheitsliste ausschließlich durch den Kursleitenden zu dokumentieren.
- wo immer möglich, sollte ein Mindestabstand von 1,5-2 Metern eingehalten werden, auf sportliche Rituale (Abklatschen, Umarmen, etc.) sollte verzichtet werden

## Hygieneregeln

- In allen Sportstätten gilt Maskenpflicht, Mund und Nase müssen bedeckt sein! Für die Dauer des Kurses gilt keine Maskenpflicht.
- Umkleidebereiche stehen in den Hallen zur Verfügung, die Duschen sind eingeschränkt nutzbar. Es wird empfohlen, bereits in Sportkleidung zum Kurs zu erscheinen.
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch; nicht in die Hand). Benutzte Taschentücher sofort entsorgen (möglichst in Mülleimern mit Deckel).
- Werden Geräte des Hochschulsports genutzt, sollte nach jeder Nutzung eine Reinigung/Desinfektion mit einem zugelassenen Mittel für Flächendesinfektion bzw. mittels Seifenlauge durch die Teilnehmer\*innen erfolgen.
- Gymnastik- und Yogamatten werden für Outdoor-Kurse nicht durch den Hochschulsport bereitgestellt und müssen selber mitgebracht werden.

## Behavior and hygiene concept of Hochschulsport for outdoor sports courses under Covid-19 conditions

Sports and training in Berlin permitted again under strict distance and hygiene rules. The conditions for the resumption of sports courses must be guaranteed. The health of the entire population is the top priority. So everyone has to deal responsibly and accordingly in solidarity.

### **Course conditions**

The number of participants is limited depending on the available square meters. The contact restrictions when doing sports were lifted in accordance with the SARS-CoV-2 Infection Protection Ordinance of July 24th, 2020, but wherever possible, a minimum distance of 1.5-2 meters should be maintained. The composition of the courses may not be changed without the consent of the Hochschulsport. Trial offers are not possible, so guests and those interested in the course may not participate or watch without registration.

Queues and group formation must be avoided. This is particularly important when changing course! Masks are mandatory in the entire sports area!

### **General rules of conduct**

- The minimum distance of 2 meters is observed when entering and leaving the agreed course area.
- People with symptoms of COVID-19 disease and any other cold symptoms may not enter the agreed course area and may not take part in the training.
- Participants who have contact with someone infected with SARS-CoV-2 or a returning traveler two weeks before a training session must not enter the agreed course area or take part in the training.
- In the event of a COVID-19 illness and prior participation in the university sports course, the Hochschulsport must be informed immediately.

## Code of conduct for the course

- All course instructors point out the contact and hygiene regulations at the beginning of each course unit.
- The presence of the participants in each course unit is only to be documented by the course leader on the attendance list.
- Wherever possible, a minimum distance of 1.5-2 meters should be maintained and sporting rituals (clapping, hugging, etc.) should be avoided.

## Hygiene rules

- Masks are mandatory in all sports facilities, mouth and nose must be covered! The course leader can remove the mask requirement for the duration of the course.
- Changing areas are available in the halls, shower facilities are limited. It is recommended that you already attend the course in sports clothing.
- Compliance with the sneeze label (coughing or sneezing in the crook of the arm or in a tissue, not in the hand). Dispose of used tissues immediately (if possible in trash cans with lids).
- If devices from Hochschulsport are used, cleaning/disinfection with an approved agent for surface disinfection or with soapy water should be carried out by the participants after each use.
- Gymnastics and yoga mats are not provided by Hochschulsport in outdoor-courses and must be brought along.

**First aid:** Even before Covid-19, in the event of a resuscitation: Breathing donation (mouth-to-mouth or mouth-to-nose ventilation) is not absolutely necessary for laypersons and should always be considered for reasons of self-protection will. However, it is important that you carry out a cardiac massage continuously until professional help takes over.