

Kontakt- und Hygieneregeln für die Teilnahme an Outdoor-Kursen des HU Hochschulsports 2020

English version below

1. Aufklärung und Informationspflicht

- Alle Teilnehmenden bestätigen mit ihrer Anmeldung die Kontakt- und Hygieneregeln des Hochschulsports
- Eine Teilnahme ist nur in gesundem Zustand ohne Krankheitssymptome erlaubt.
- Bei Krankheitssymptomen sollen sofort die notwendigen Maßnahmen eingeleitet werden (siehe Hinweise des RKI!).

2. Abstandsregelungen

- Bei allen Aktivitäten gilt grundsätzlich ein Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern.
- Dies gilt sowohl für die Kursdurchführung als auch vor und nach dem Kurs (angepasste Begrüßungsrituale: kein Händeschütteln und Umarmen oder „Abklatschen“!).
- Es werden keine Partnerübungen mit Körperkontakt durchgeführt. Auch Hilfestellungen u.Ä. mit direktem Körperkontakt unterbleiben.
- Die Örtlichkeit ist direkt nach dem Kurs zu verlassen. Ein längeres Verweilen vor und nach dem Kurs ist untersagt.

3. Hygieneregeln einhalten

- Häufiges Händewaschen mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser. Berühren Sie ihr Gesicht, wenn möglich, nicht mit den Händen.
- Husten/Niesen in Armbeuge.
- Eigenes Handtuch/Matte mitbringen und verwenden. Aktuell wird kein Material zur Verfügung gestellt.

4. Umkleiden und Duschen

- Dusch- und Umkleidebereiche sind geschlossen und nicht zugänglich. Bitte bereits in Sportkleidung zum Sport kommen!

Contact and hygiene rules for participation in outdoor courses at HU Hochschulsport 2020

1. Duty to provide information

- All participants confirm the contact and hygiene rules of Hochschulsport with their registration
- Participation is only permitted healthy without symptoms of illness.
- In case of symptoms of illness, the necessary measures should be initiated immediately (see RKI information!)

2. Distance regulations

- A minimum distance of 1.5 to 2 meters applies to all activities.
- This is valid during to the course as well as before and after the course (adapted greeting rituals: no shaking hands and hugging or "clapping"!).
- Partner exercises and assistance with physical contact are not carried out.
- The location must be left immediately after the course. A longer stay before and after the course is prohibited.

3. Observe the hygiene rules

- Wash hands frequently with soap and hot water for at least thirty seconds. If possible, do not touch your face with your hands.
- Cough/sneeze in the crook of the arm.
- Bring and use your own towel/mat. No material is currently available.

4. Locker rooms and showers

- Shower and changing areas are closed and not accessible. Please come already in sports clothing!