

Kontakt- und Hygieneregeln für die Teilnahme Kursen des HU Hochschulsports 2020 – Stand 05.10.2020

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!).
- Bei einer COVID-19- Erkrankung und vorheriger Teilnahme am Kurs des Hochschulsports ist die Zentraleinrichtung Hochschulsport umgehend zu informieren
- Alle Teilnehmenden sind sich durch die Teilnahme am Hochschulsport bewusst, sich freiwillig und eigenverantwortlich einem möglichen Infektionsrisiko auszusetzen.

2. Abstandsregelungen

- 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.
- Dies gilt sowohl für die Kursdurchführung als auch vor und nach dem Kurs (angepasste Begrüßungsrituale: kein Händeschütteln und Umarmen oder „Abklatschen“!).
- Die Örtlichkeit ist direkt nach dem Kurs zu verlassen. Ein längeres Verweilen vor und nach dem Kurs ist untersagt.

3. Hygieneregeln einhalten

- In allen Sportanlagen gilt uneingeschränkt Maskenpflicht! Während des Kurses kann diese durch den Kursleitenden aufgehoben werden.
- 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.
- Benutzte Taschentücher sofort entsorgen.

4. Umkleiden und Duschen

- Umkleidebereiche und Duschen sind eingeschränkt nutzbar. Falls möglich, bitte bereits in Sportkleidung zum Sport erscheinen.

Contact and hygiene rules for participation in courses at HU

Hochschulsport 2020 - from 05/10/2020

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!)
- In the event of a COVID-19 illness and prior participation in the university sports course, the Hochschulsport must be informed immediately.
- By participating in university sports, all participants are aware that they voluntarily and independently are exposed to a possible risk of infection

2. Distance regulations

- 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.
- 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

- In all sports facilities there is an unrestricted mask requirement!
During the course, this can be canceled by the course instructor.
- 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.

4. Locker rooms and showers

- Changing areas and showers are of limited use. If possible, please already appear in sports clothing for sports.