

Regeln im eingeschränkten Kurs- und Trainingsbetrieb aufgrund Covid-19 / Rules in restricted course and training operations due to Covid-19 (English version below)

Liebe Sportbegeisterte/e,

wir sind verpflichtet, auf folgende Regeln hinzuweisen und Euch dringend um Einhaltung zu bitten.

(Lesehinweis: Änderungen gegenüber der vorherigen Version machen wir in roter Schrift kenntlich.)

Für jede Teilnahme an Hochschulsportangeboten im eingeschränkten Betrieb gilt verbindlich:

Allgemeine Regeln:

1. Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome. (Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit).
2. Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
3. Mindestabstand außerhalb der Sportfläche immer einhalten (mind. 1,5m); sportflächenspezifische Regelungen haben ggf. höhere Priorität
4. Kein geselliger Aufenthalt auf der Sportfläche vor oder nach dem Training / Kurs
5. An- und Abreise zum Training / zu Kursen möglichst alleine organisieren
6. Markierungen und Wegeleitsystem beachten
7. Zur Kontaktpersonennachverfolgung dokumentiert das vom Hochschulsport für den Sportbetrieb eingesetzte Personal Anwesenheiten der Teilnehmenden (sportflächenspezifische Regelungen haben höhere Priorität)
8. Anweisungen der Hochschulsport-Mitarbeitenden, Trainer/innen und Übungsleitenden ist Folge zu leisten
9. Mund-Nase-Bedeckung-**Pflicht auf allen öffentlichen Flächen innerhalb von Sportstätten**

Sportflächenspezifische Regeln (in ständiger Aktualisierung):

Kunstrasenplatz (Stand: 30.06.)

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliches Berührungsverbot außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte - auch bei Begrüßung
4. Umkleidecontainer auf dem Kunstrasenplatz können nicht genutzt werden
5. Duschen, Umkleiden und Spinde in der nahegelegenen Campussportanlage können nicht genutzt werden
6. Die Toiletten in der Campussportanlage können einzeln, aber nur mit **Mund-Nase-Bedeckung** genutzt werden
7. Nur gekennzeichnete Ein- und Ausgänge nutzen
8. Markierungen, Leitsysteme und Beschilderungen beachten
9. Nach Möglichkeit fertig umgezogen zum Kurs erscheinen, Schuhwechsel vor Ort möglich
10. Taschen sind nur in den gekennzeichneten Bereichen abzulegen

11. Die maximale Personenanzahl für zeitgleiche Anwesenheit beträgt 30 Personen

Rasenplatz Markstr. (Stand: 30.06.2020)

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliches Berührungsverbot außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte - auch bei Begrüßung
4. Duschen, Umkleiden und Spinde in der Halle Markstr. können nicht genutzt werden
5. Die Toiletten in der Halle Markstr. können einzeln und mit **Mund-Nase-Bedeckung** genutzt werden
6. Nur gekennzeichnete Ein- und Ausgänge nutzen
7. Markierungen, Leitsysteme und Beschilderungen beachten
8. Nach Möglichkeit fertig umgezogen zum Kurs erscheinen, Schuhwechsel vor Ort möglich
9. Taschen sind nur in den gekennzeichneten Bereichen abzulegen
10. Die maximale Personenanzahl für zeitgleiche Anwesenheit beträgt 30 Personen

Beachvolleyball-Anlage Markstr. (Stand: 30.06.2020)

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliches Berührungsverbot außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte - auch bei Begrüßung
4. Duschen, Umkleiden und Spinde in der Halle Markstr. können nicht genutzt werden
5. Die Toiletten in der Halle Markstr. können einzeln und mit **Mund-Nase-Bedeckung** genutzt werden
6. Nur gekennzeichneten Ein- und Ausgänge nutzen
7. Markierungen, Leitsysteme und Beschilderungen beachten
8. Nach Möglichkeit fertig umgezogen zum Kurs erscheinen, Schuhwechsel vor Ort möglich
9. Taschen sind nur in den gekennzeichneten Bereichen abzulegen
10. Die maximale Personenanzahl für zeitgleiche Anwesenheit beträgt 30 Personen

Tennisplätze Markstr. (Stand: 30.06.2020)

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliches Berührungsverbot außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte - auch bei Begrüßung
4. Duschen, Umkleiden und Spinde in der Halle Markstr. können nicht genutzt werden
5. Die Toiletten in der Halle Markstr. können einzeln und mit **Mund-Nase-Bedeckung** genutzt werden
6. Nur gekennzeichnete Ein- und Ausgänge nutzen
7. Markierungen, Leitsysteme und Beschilderungen beachten
8. Nach Möglichkeit fertig umgezogen zum Kurs erscheinen, Schuhwechsel vor Ort möglich
9. Taschen sind nur in den gekennzeichneten Bereichen abzulegen
10. Die maximale Personenanzahl für zeitgleiche Anwesenheit beträgt 30 Personen

Unifit - Fitnessstudio (Stand: 16.07.)

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten des Studios
2. **Pflicht zum Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung** auf allen öffentlichen Flächen (Foyer, Flure, Umkleiden, Toiletten) bis zum Eintritt auf die Fitness-Studiofläche oder in einen Kursraum
3. Grundsätzliches Berührungsverbot - auch bei Begrüßung
4. Duschen, Umkleiden, Foyer und Spinde **können wieder eingeschränkt genutzt werden; Markierungen sind zu beachten**
5. Handtuchpflicht (Mindestgröße: 70x140cm)
6. kleine Tasche von Station zu Station mitführen
7. JEDES Equipment nach Gebrauch desinfizieren/**reinigen** (Griffe, Sitzflächen, Hanteln...)
8. Nutzung der Cardiogeräte für max. 20 Minuten Warm-Up oder Cool-Down
9. grundsätzlich kein hochintensives Training mit hoher Herz- und Atemfrequenz (Aerosolbelastung!)
10. **Alle Kontaktflächen der Sportgeräte nach jeder Nutzung desinfizieren**
11. Indoorschuhe tragen
12. Zutritt zur Galerie: gestattet für max. 1 Person
13. Nutzung des "Waterpoint" **ist wieder möglich**

Stand: 16.07.2020

Rules in restricted course and training operations due to Covid-19

Dear sports enthusiasts,

we are obligated to point out the following rules and to ask you urgently to respect them.

(Changes and modifications compared to the previous version are indicated in red letters.)

For each participation in university sports activities during restricted operation, the following rules are binding:

General rules:

1. There are no health restrictions or symptoms of illness (Typical symptoms of illness are fever, dry cough, odour and taste disorders, conjunctivitis, mild diarrhoea, tiredness or shortness of breath).
2. There has been no contact with an infected person for at least two weeks.
3. Always keep a minimum distance to anyone else around the sports area (at least 1.5m); sports area specific regulations may have higher priority.
4. No social stay on the sports field before or after the training/course
5. If possible, travel to and from the training/courses alone
6. Respect markings and guidance system
7. The staff employed by the University Sports Department documents the presence of participants for contact tracing; sports area specific regulations have higher priority

8. Instructions of university sports staff, trainers and instructors have to be followed
9. Mouth and nose protection on public areas (such as hallways, changing rooms, toilets) is mandatory.

Sports area specific regulations (constantly updated):

Artificial grass pitch (as of June 30, 2020)

1. Disinfect your hands before entering the sports pitch
2. Arrival should take place at a time no earlier than 10 minutes before the start of the course
3. Physical contact that it is not necessary for the practice of the sport is generally prohibited - even during a hello or welcome.
4. Changing room containers on the artificial turf pitch cannot be used.
5. Showers, changing rooms and lockers in the nearby campus sports facility cannot be used.
6. The toilets in the campus sports facility can be used one by one, but only with mouth-and-nose protection.
7. Use only marked entries and exits.
8. Respect markings, guidance systems and signage
9. If possible, arrive to the course fully changed, shoes can be changed on site.
10. Bags have to be deposited only in the marked areas.
11. The maximum number of persons for simultaneous presence is 30 persons.

Grass pitch Markstraße (as of June 30, 2020)

1. Disinfect the hands before entering the sports area.
2. The arrival should take place 10 minutes before the start of the course at the earliest.
3. Physical contact outside the contacts that are absolutely necessary for the practice of the sport is prohibited- even when greeting.
4. Showering, changing rooms and lockers in the sports hall at the Markstraße cannot be used
5. The toilets in the sports hall at the Markstraße can be used individually and with mouth-nose protection
6. Use only marked entrances and exits
7. Please follow markings, guidance systems and signage
8. If possible, arrive for the course already fully changed, shoes can be changed on site
9. Bags can only be stored in the marked areas
10. The maximum number of people for simultaneous attendance is 30 people

Beachvolleyball court Markstraße (as of June 30, 2020)

1. Disinfect the hands before entering the sports area.
2. The arrival should take place 10 minutes before the start of the course at the earliest.
3. Physical contact outside the contacts that are absolutely necessary for the practice of the sport is prohibited- even when greeting.
4. Showering, changing rooms and lockers in the sports hall at the Markstraße cannot be used
5. The toilets in the sports hall at the Markstraße can be used individually and with mouth-nose protection

6. Use only marked entrances and exits
7. Please follow markings, guidance systems and signage
8. If possible, arrive for the course already fully changed, shoes can be changed on site
9. Bags can only be stored in the marked areas
10. The maximum number of people for simultaneous attendance is 30 people

Tennis court Markstraße (as of June 30, 2020)

1. Disinfect the hands before entering the sports area.
2. The arrival should take place 10 minutes before the start of the course at the earliest.
3. Physical contact outside the contacts that are absolutely necessary for the practice of the sport is prohibited- even when greeting.
4. Showering, changing rooms and lockers in the sports hall at the Markstraße cannot be used
5. The toilets in the sports hall at the Markstraße can be used individually and with mouth-nose protection
6. Use only marked entrances and exits
7. Please follow markings, guidance systems and signage
8. If possible, arrive for the course already fully changed, shoes can be changed on site
9. Bags can only be stored in the marked areas
10. The maximum number of people for simultaneous attendance is 30 people

Unifit - Gym (as of July 16, 2020)

1. Disinfecting the hands before entering the gym
2. Physical contact is generally prohibited - even during a hello or welcome.
3. Showers, changing rooms, foyer and lockers **can be used under restricted circumstances ; markings have to be strictly respected**
4. The use of a towel is mandatory (minimum size: 70x140cm).
5. Carry your small bag from station to station.
6. Disinfect all contact surfaces of the sports equipment after each use.
7. Disinfect ALL equipment after use (handles, seats, dumbbells, etc.)
8. Use the cardio equipment for max. 20 minutes for warm-up or cool-down
9. Basically no high-intensity training with high heart and breathing rate (aerosol exposure!)
10. Wear indoor shoes
11. Access to the gallery: permitted for max. 1 person at a time
12. Use of the "Waterpoint" **is allowed from july 20th on**

Status: **16.07.2020**