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: 30.06.2020)

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. 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

Campussporthalle (Stand: 24.07.2020)

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, und Umkleiden in der Caspo können nicht genutzt werden
5. Die Toiletten in der Caspo können einzeln und mit **Mund-Nase-Bedeckung** genutzt werden
6. Nur die 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/Spinden abzulegen
10. Der Zugang zur Halle 1 erfolgt durch den Haupteingang und durch die Eingangstür zu der Halle 1. Die Taschen der Teilnehmenden werden in der Halle gelagert.
11. Der Zugang zu den Hallen 2 & 3 erfolgt durch den Geräteraum. Die Taschen werden im Flur unter der Aufgangstreppe zum OG in dafür bereitgestellten Spinden gelagert (Badminton, Volleyball) oder in der Halle (alle anderen Sportarten) gelagert. Im Gebäude (ausgenommen die Sportflächen) ist das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes verpflichtend.
12. Zwischen den Kursen ist jeweils eine Lüftungspause von 30 min eingerichtet
13. Der Aufenthalt im Eingangsbereich der Caspo ist auf die Einlasskontrolle zu beschränken 14. Der Start der Kurse ist bei gleichzeitigen Hallennutzung zeitversetzt, um zu große Personenansammlungen im Eingangsbereich zu verhindern (Caspo I Start: 19:00 Uhr und 21:00 Uhr; Caspo II-III 18:30 Uhr und 20:30 Uhr)
15. Die maximale Kursgröße beträgt 30 Personen bei Kursen bei denen der Abstand gewahrt werden kann, ansonsten 25
16. Der Mindestabstand bei Kursen, in denen der Abstand gewahrt werden kann, beträgt 3m

Bootshaus Kemnader See (Stand: 24.07.2020)

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 und Umkleidenden im Bootshaus können nicht genutzt werden. In Notfällen (z.B. nach einer Kenterung) kann das Podest in der Bootshalle zum Umkleiden benutzt werden (Schleusenprinzip beim Auf- und Abgang)
5. Die Toilette im EG des Bootshauses kann einzeln und mit **Mund-Nase-Bedeckung** genutzt werden
6. Nur gekennzeichneten Ein- und Ausgänge nutzen
7. Im Bootshaus ist das Tragen eines Mund-Nase-Schutzes verpflichtend
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 12 Personen
12. Das Betreten des Stegs ist mit maximal 4 Personen erlaubt
13. Nach jedem Kurs wird eine Flächendesinfektion der Griffbereiche der Paddel, der Sitzflächen und des Spielballs nach Gebrauch durchgeführt. Auf den Einsatz der Leihhelme wir verzichtet.

Unibad (Stand: 24.07.2020)

1. Das Betreten des Vorraums erfolgt durch den Haupteingang im Obergeschoss
2. Desinfizieren der Hände direkt nach dem Betreten des Vorraums
3. Die Anreise sollte frühestens 15 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
4. Mund-Nase-Masken müssen vor Betreten des Vorraums bis zur Wasserfläche durchgängig getragen werden
5. Grundsätzliches Berührungsverbot außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte - auch bei Begrüßung
6. Maximal 5 weibliche und 5 männliche Studierende dürfen den Vorraum gleichzeitig betreten (abgeklebte Abstandsmarkierungen zur Orientierung)
7. Durchgang zu den Gruppenumkleideräumen ins Erdgeschoss
8. Maximal 5 Studierende gleichzeitig in einer Umkleide (Umkleide 1: Herren, Umkleide 2: Damen)
9. Einzuhaltende Abstände sind auf dem Boden der Umkleide markiert
10. Zügiges Umziehen, Kleidung wird in die Tasche gepackt und mit in die Schwimmhalle genommen (Badeschlappenpflicht)
11. Vor dem Betreten des Schwimmbeckens mithilfe der kalten Duschen in der Schwimmhalle abduschen
12. Nach Verlassen des Schwimmbeckens den Körper in der Schwimmhalle bei der eigenen Tasche abtrocknen
13. Staffelweises Umziehen in den Umkleiden (maximal 5 Personen pro Umkleideraum, Umkleide 3 Jungen, Umkleide 4 Mädchen)
14. Verlassen des Schwimmbades durch den Ausgang im Erdgeschoss (Föhnen ist untersagt)
15. Taschen auf markierte Bereiche abstellen

Unifit - Kursraum 3 (Stand: 22.09.2020)

1. Die Regelungen während des Aufenthaltes im Gebäude Unifit (siehe Punkt *Unifit – Fitnessstudio*)
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Die maximale Kursgröße beträgt 15 Personen
4. Der Mindestabstand beträgt 2m
5. Es werden ausschließlich Kurse aus dem Bereich Gesundheit & Entspannung angeboten
6. Es werden keine Matten oder andere Materialien ausgehändigt. Eigenes Equipment oder mindestens ein Handtuch ist von jedem Teilnehmenden selbst mitzubringen.

Unifit - Fitnessstudio (Stand: 16.07.2020)

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: 07.08.2020

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 modificationscompared 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-andnose 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 mouthnose 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 mouthnose 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 mouthnose 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

Campus sports hall (as of July 24, 2020)

1. Disinfecting the hands before entering the sports area
2. The arrival should take place at the earliest 10 minutes before the start time of the course
3. A general prohibition of contact outside the contacts that are absolutely necessary for the practice of sport - even when welcoming
4. Showers and changing rooms in the Caspo cannot be used
5. The toilets in the Caspo can be used individually and with mouth-nose cover
6. Use only the marked entrances and exits
7. Observe markings, guidance systems and signage
8. If possible, arrive at the course fully changed, shoes can be changed on site
9. Bags must only be deposited in the marked areas/lockers
10. Access to hall 1 is through the main entrance and through the entrance door to hall 1. The participants' bags will be stored in the hall
11. Access to halls 2 & 3 is through the equipment room. Bags will be stored in the corridor under the stairs leading up to the upper floor in lockers provided for this purpose (badminton, volleyball) or in the hall (all other sports). In the building (except the sports areas) the wearing of a mouth and nose protector is obligatory
12. 30 minutes ventilation break between the courses
13. Stay in the entrance area of the Caspo must be limited to the entrance control
14. The start of the courses is successively when the hall is used simultaneously in order to avoid too large a crowd of people in the entrance area (Caspo I start: 19:00 and 21:00; Caspo II-III 18:30 and 20:30)
15. The maximum course size is 30 people for courses where the distance can be maintained, otherwise 25
16. The minimum distance for courses where the distance can be maintained is 3m

Boathouse Kemnader See (as of July 24, 2020)

1. Disinfecting the hands before entering the sports area
2. The arrival should take place at the earliest 10 minutes before the start time of the course
3. A general prohibition of contact outside the contacts that are absolutely necessary for the practice of sport - even when welcoming
4. Showers and changing rooms in the boathouse cannot be used. In case of emergency (e.g.
   after a capsize) the platform in the boathouse can be used for changing (lock principle for access and exit)
5. The toilet on the ground floor of the boathouse can be used separately and with mouthnose cover
6. Use only marked entrances and exits
7. In the boathouse the wearing of a mouth and nose protector is obligatory
8. Observe markings, guidance systems and signage
9. If possible, arrive at the course fully changed, shoes can be changed on site
10. Bags are only to be deposited in the marked areas
11. The maximum number of persons for simultaneous presence is 12 persons
12. 4 persons are allowed to enter the landing stage
13. After each course, a surface disinfection of the grip areas of the paddles, the seat surfaces and the ball after use is carried out. We do not use the rental helmets.

Swimming pool „Unibad“ (as of July 24, 2020)

1. Entering the anteroom is through the main entrance on the upper floor
2. Disinfecting the hands immediately after entering the anteroom
3. The arrival should take place at the earliest 15 minutes before the start time of the course
4. Mouth and nose masks must be worn continuously up to the water surface before entering the anteroom
5. A general prohibition of contact outside the contacts that are absolutely necessary for the practice of sport - even when welcoming
6. A maximum of 5 female and 5 male students may enter the anteroom at the same time (taped distance markings for orientation)
7. Passage to the group changing rooms on the ground floor
8. 5 students at the same time in a changing room (changing room 1 „Herren“, changing room 2 „Damen“)
9. Distances to be maintained are marked on the floor of the changing room
10. Change quickly, clothes are packed in the bag and taken with you to the swimming pool (bath slippers are compulsory)
11. Before entering the swimming pool, take a shower using the cold showers in the swimming pool hall
12. After leaving the swimming pool, dry your body in the swimming pool hall with your own bag
13. Gradual changing in the changing rooms (maximum 5 people per changing room, changing room 3 „Jungen“, changing room 4 „Mädchen“)
14. Leaving the swimming pool through the exit on the ground floor (hairdrying is prohibited)
15. Place bags on marked areas

Unifit - Course room 3 (as of August 07, 2020)

1. The regulations during the stay in the Unifit building (see point *Unifit - Gym*)
2. The arrival should take place at the earliest 10 minutes before the start time of the course.
3. The maximum course size is 15 persons
4. The minimum distance is 2m
5. Only courses in the field of health & relaxation are offered
6. No mats or other materials will be handed out. Each participant must bring his own equipment or at least one towel.

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

Last updated: 07.08.2020