

# Kontakt- und Hygieneregeln für die Teilnahme an Kursen des TU-Sports, zum Stand August 2020

## Grundsätzliches

- Alle Teilnehmenden bestätigen mit ihrer Anmeldung zum TU-Sportangebot die Kontakt- und Hygieneregeln gelesen und verstanden zu haben. Sie verpflichten sich zu deren Einhaltung.
- Eine Teilnahme ist nur in gesundem Zustand ohne Krankheitssymptome (z.B. Fieber oder Verlust des Geruchsinns) erlaubt. Bei Krankheitssymptomen, die eine Covid 19 Erkrankung vermuten lassen, bitte sofort die notwendigen Maßnahmen einleiten (Hotline Berliner Senat: 030 / 90282828).
- Ohne eine online Buchung ist der Zutritt zu den Sportstätten nicht gestattet.
- Die Sporthalle ist direkt nach Beenden der Kurszeit zu verlassen.
- Der Aufenthalt in den Fluren und im Foyer ist so kurz wie möglich zu halten.

## Abstandsregelungen

- Halten Sie immer 2 Meter Abstand zu anderen: auf dem Weg zum Sportraum, bei der Begrüßung (kein Händeschütteln und Umarmen oder „Abklatschen“!) und beim Training.
- Halten Sie bitte die markierten Laufwege und Platzgrenzen ein.
- Es werden keine Partnerübungen mit Körperkontakt durchgeführt. Auch Hilfestellungen u.ä. unterbleiben.
- In einigen Sportarten können größere Abstände nötig sein. Sie finden sich in den sportartspezifischen Verhaltensregeln bei der Kursbeschreibung.

## Mund-Nasenbedeckung

- Beim Betreten der Sportstätte, im Flur und auf den Wegen bis zum Sportraum ist eine Mund-Nasenbedeckung zu tragen.

### **Hygieneregeln**

- Häufiges Händewaschen mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser.
- Berühren Sie Ihr Gesicht möglichst nicht mit den Händen.
- Husten oder Niesen in die Armbeuge.
- Desinfizieren Sie Ihre Hände an den dafür vorgesehenen Stellen oder waschen Sie sie gründlich.

### **Sportmaterial**

- Bitte unbedingt eine eigene Matte oder ein großes Handtuch mitbringen und verwenden.
- Benutztes Sportmaterial bitte nach Anweisung des/der Übungsleiter\*in reinigen oder desinfizieren.

### **Umkleiden und Duschen**

- Bitte kommen Sie möglichst in Sportkleidung zum Sport, um die Umkleieräume zu entlasten
- Die jeweils angezeigte Höchstnutzungszahl in den Umkleieräumen ist einzuhalten.
- Duschbereiche sind geschlossen und nicht zugänglich.
- Schließfächer können nicht genutzt werden.
- Sporttaschen dürfen mit in die Sporthallen genommen und am Boden oder in den offenen Regalen abgestellt werden

### **Sportartspezifische Regelungen**

- Bitte beachten und befolgen Sie weitere sportartspezifische Regelungen, die sich bei der Kursbeschreibung der jeweiligen Sportart finden.