

## Kontakt- und Hygieneregeln für die Teilnahme an Kursen des UniSports 2020

- For the English version, please see below -

### 1. Aufklärung und Informationspflicht

- a. Alle Teilnehmenden bestätigen mit Ihrer Anmeldung die Kontakt- und Hygieneregeln des UniSports.
- b. Eine Teilnahme ist nur in gesundem Zustand ohne Krankheitssymptome erlaubt. Bei Krankheitssymptomen sollen sofort die notwendigen Maßnahmen eingeleitet werden (Hotline Berliner Senat: 030 / 90282828).
- c. Um Infektionsketten nachvollziehen zu können, werden die notwendigen Kontaktdaten bei der Anmeldung abgefragt und die Anwesenheit dokumentiert.

### 2. Hygieneregeln einhalten

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

### 3. Gedeckte Sportanlagen (Hallen und Sporträume)

- a. Vor und nach den Kursen in gedeckten Sportanlagen (z. B. Eingangsbereiche, WC-Anlagen, Umkleiden, Abholung und Rückgabe von Sportgeräten etc.) gilt eine Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.

### 4. Umkleiden und Duschen

- a. Dusch- und Umkleidebereiche sind zwar geöffnet, können jedoch aufgrund der Abstandsregelungen nur in begrenztem Maße zur Verfügung gestellt werden. Bitte beachten Sie die Beschilderung/Hinweise vor Ort.  
Bitte möglichst in Sportkleidung zum Sport kommen!

### 5. Sportartspezifische Hinweise

- a. Laufen/Radfahren
  - i. Beim Laufen oder langsamen Radfahren sollten 10m und bei höherem Tempo 20m Abstand zur vorderen Person eingehalten werden. Da das Infektionsrisiko im Windschatten am größten ist, ist ein nebeneinander oder versetztes Trainieren zu empfehlen.
- b. Reiten
  - i. Aufgrund der pandemiebedingten Auflagen muss der Unterricht b.a.W. im Freien (Außenreitplatz/Gelände) stattfinden. Eine Kostenerstattung aufgrund von schlechtem Wetter ist nicht möglich!

- ii. Die Anwesenheitszeiten der Pferdesportler sowie der Mitarbeiter/Helfer sind auf ein Mindestmaß zu reduzieren und werden von der Betriebsleitung vorgegeben (maximal 1,5 Stunden).
  - iii. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes beim Aufenthalt in allen Gebäuden: im Stall, in der Sattelkammer, auf den Stallgassen und in den Sanitärräumen
  - iv. Keine Begleitpersonen/Publikumsverkehr auf dem Gelände zugelassen
  - v. Putzplätze auf der Anlage müssen „entzerrt“ werden, sodass ausreichend Platz zwischen den Teilnehmenden ist.
  - vi. Betreten der Sattelkammern und Sanitäranlagen nur einzeln.
- c. Wassersport
- i. Innerhalb von Gebäuden ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
  - ii. Wassersportmaterialien (Paddel, Skulls, Pinne/Ausleger) müssen nach der Nutzung eigenständig von den Teilnehmenden mit einem Flächendesinfektionsmittel (stellt das WSZ zur Verfügung) gereinigt werden.
  - iii. Alle Teilnehmenden werden gebeten, direkt nach der Bootsmiete bzw. Kurs das WSZ-Gelände zu verlassen.
  - iv. Für Windsurf-, Catamaran- und SUP-Kurse wird als Schutzausrüstung ein eigener Neoprenanzug empfohlen. Aus Hygienegründen können keine Neoprenanzüge bereitgestellt werden.
- d. Paartanz
- i. Eine paarweise Anmeldung wird empfohlen.
  - ii. Während des gesamten Kurses findet kein Tanzpartner\*innen-Tausch statt.
  - iii. Von den Kusleitenden wird dokumentiert (Teilnehmenden-Listen), welche Paare miteinander tanzen.
  - iv. Es werden nur so viele Teilnehmer\*innen zugelassen, daß der Abstand (3m) gewährleistet ist.

# Contact and Hygiene Regulations for Participating Courses at UniSport 2020

## 1. Acknowledgment of Regulations and Duty to Provide Information

- a. By registering for a course, participants acknowledge and agree to contact and hygiene regulations for participating at UniSport.
- b. Participants must be in good health with no symptoms of illness in order to participate in a course. If a person is showing symptoms of illness, the required steps should be taken immediately (Berlin Senate hotline: 030 / 90282828)
- c. In order to be able to trace infections, the necessary contact details are requested when registering and the attendance is documented.

## 2. Observe hygiene regulations

- a. Wash your hands frequently for at least thirty seconds using soap and hot water. Do not touch your face with your hands.
- b. Cough or sneeze into your elbow.
- c. Bring your own towel/mat to use in class. Currently, equipment is not available for participants to use.

## 4. Covered sports facilities (halls and sports rooms)

- a. Before and after the courses in covered sports facilities (e.g. entrance areas, toilet facilities, changing rooms, collection and return of sports equipment etc.), a mask is required.

## 3. Changing rooms and showers

- a. Generally, changing rooms and shower areas are open, but can only provide to a limited extent due to the distance regulations. Please note the signs on site. Please come to class already wearing the appropriate sportswear if possible.

## 4. Rules for specific sports

- a. Running /cycling
  - i. Runners and cyclists should keep a distance of 10 meters between them and the person in front of them (at higher speeds, 20 meters). The risk of infection is higher for anyone who is in the tailwind of someone else, which is why it is best to run or cycle parallel to each other or in a staggered formation.
- b. Horseback riding
  - i. Due to requirements related to the pandemic, lessons can only be held outdoors (outdoor riding arena/open areas). There are no refunds for cancellations due to bad weather.
  - ii. The attendance times of equestrians as well as employees/helpers are to be reduced to a minimum and are determined by the management (maximum 1.5 hours).
  - iii. A protective mouth covering must be worn at all times when inside buildings or structures: in the stables and stalls, saddle room, stable walkways, and the restrooms.
  - iv. The riding area is not open to the public or visitors.
  - v. Grooming areas for the horses need to be spread out so that there is plenty of room between participants.

- vi. Only one person at a time should enter the saddle room or visit the restrooms.
  
- c. Aquatics
  - i. All participants must wear protective masks when they are on the Aquatic Sports Center property and piers. Customers themselves have to sanitize aquatic sports equipment (paddles, sculls, tillers/outriggers) using the surface disinfectant provided by the Aquatic Sports Center.
  - ii. All participants should promptly leave the Aquatic Sports Center facility after their course or boot rental.
  - iii. For windsurfing, catamaran sailing, and stand-up paddleboarding courses, we recommend participants bring their own wet suit as protective equipment. Due to hygiene concerns, we are not providing wet suits for participants.
  
- d. dancing
  - i. Registration in pairs is recommended.
  - ii. There will be no dance partner swap during the entire course.
  - iii. The coaches document which couples dance together (participant lists).
  - iv. Only so many participants are admitted that the distance (3m) is guaranteed

Last Update: August 18th, 2020