

## 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,

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

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 die Anwesenheiten der Teilnehmenden (sportflächenspezifische Regelungen haben höhere Priorität)
8. Anweisungen der Hochschulsport-Mitarbeitenden, Trainer/innen und Übungsleitenden ist Folge zu leisten
9. Innerhalb der RUB Gebäude mindestens einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz (MNS) tragen
10. Basierend auf der aktuellen Inzidenzstufe der Stadt Bochum bzw. des Bundeslandes NRW, werden Kontrollen von Negativtestnachweisen nötig und direkt vor Begehung einer Sportfläche durchgeführt. Differenziertere Informationen sind jeweils den sportflächenspezifischen Regelungen zu entnehmen. Je nach Inzidenzstufe behält sich der Hochschulsport notwendige Kursabsagen vor.

### Sportflächenspezifische Regeln (in ständiger Aktualisierung):

*Kunstrasenplatz (Stand: 15.07.2021)*

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche empfohlen
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte zu vermeiden.
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-Schutz** 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 25 Personen
12. Kontrollen von Negativtestnachweisen gemäß CoronaSchVO §7 unter folgenden Bedingungen:
  - Inzidenzstufe 3 (Inzidenz zw. 50,1 – 100):
    - kontaktfreie Sportkurse im Freien sind ohne Negativtestnachweis mit bis zu 25 Personen zulässig, mit Kurswechselferien von mind. 15 Minuten und unter Einhaltung der allgemeinen Regeln
    - Kontaktsportarten werden nicht angeboten
  - Inzidenzstufe 2 (Inzident zw. 50 – 35,1):
    - Kontaktfreie Sportarten im Freien sind unter oben genannten Bedingungen weiterhin zulässig
    - Kontaktsportart Fußball ist zulässig mit
      - Aktuell negativem Testnachweis (max. 48 Std. alt), schriftlich oder digital bestätigt durch eine der in der Corona-Test-und-Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststellen ODER
      - Nachweis gültiger Schutzimpfung (mindestens 14 Tage nach letzter erforderlicher Impfung) ODER
      - Nachweis eines positiven PCR-Tests (mind. 28 Tage, max. 6 Monate)
      - Kurswechselferien von mind. 15 Minuten und unter Einhaltung der allgemeinen Regeln – Kontrolle und Dokumentation des Negativtestnachweises erfolgt durch Mitarbeitende direkt vor dem Eingang der Sportfläche
  - Inzidenzstufe 1 (Inzidenz < 35)
    - Kontaktfreie und Kontaktsportarten sind unter oben genannten Bedingungen weiterhin zulässig
    - Die Kontrolle eines Negativtestnachweises entfällt, wenn auch das Bundesland NRW die Inzidenzstufe 1 erreicht hat

*Campussporthalle (Stand 15.07.2021)*

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche empfohlen
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte zu vermeiden.
4. Duschen können nicht genutzt werden
5. Die Toiletten können nur einzeln und mit Mund-Nase-Schutz 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 abzulegen
10. Der Zugang zu beiden Hallenteilen erfolgt durch den Haupteingang und durch die Umkleiden. Die Umkleiden für den Schuhwechsel sind den entsprechenden Hallenteilen zugeordnet. Der Ausgang erfolgt in Halle 1 durch den Notausgang im Eingangsbereich und dann durch den Haupteingang. Der Ausgang in Halle 2-3 erfolgt durch den Notausgang des Geräteraums und dann durch den Haupteingang.

11. Der Aufenthalt im Eingangsbereich der Caspo ist auf die Einlasskontrolle zu beschränken
12. Der Start der Kurse ist bei gleichzeitigen Hallennutzung zeitversetzt, um zu große Personenansammlungen im Eingangsbereich zu verhindern
15. Die maximale Kursgröße beträgt 35 Personen bei Kursen bei denen der Abstand gewahrt werden kann, ansonsten 25

*Gymnastikraum Markstraße (Stand 15.07.2021)*

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche empfohlen.
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte zu vermeiden.
4. Duschen können nicht benutzt werden
5. Umkleiden können nur zum Schuhwechsel vor Kursbeginn genutzt werden
6. Die Toiletten können nur einzeln und mit Mund-Nase-Bedeckung genutzt werden
7. Nur die gekennzeichneten Ein- und Ausgänge nutzen
8. Markierungen, Leitsysteme und Beschilderungen beachten
9. Nach Möglichkeit fertig umgezogen zum Kurs erscheinen
10. Taschen sind nur in den gekennzeichneten Bereichen abzulegen
11. Der Zugang erfolgt durch die Umkleiden, die für den Schuhwechsel geöffnet sind. Der Ausgang erfolgt über den Notausgang im Gymraum
12. Zwischen den Kursen ist jeweils eine Lüftungspause von mind. 15 min eingerichtet
13. Der Aufenthalt im Eingangsbereich ist auf die Einlasskontrolle zu beschränken
14. Die maximale Kursgröße beträgt 25 Personen
15. Kontrollen von Negativtestnachweisen gemäß CoronaSchVO §7 unter folgenden Bedingungen:
  - a Inzidenzstufe 3 (Inzidenz zw. 50,1 – 100):
    - i Kurse in geschlossenen Räumen sind nicht zulässig.
  - b Inzidenzstufe 2 (Inzident zw. 50 – 35,1):
    - i Kontaktsportart Indoor und Outdoor ist zulässig mit
      - 1 Aktuell negativem Testnachweis (max. 48 Std. alt), schriftlich oder digital bestätigt durch eine der in der Corona-Test-und-Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststellen ODER
      - 2 Nachweis gültiger Schutzimpfung (mindestens 14 Tage nach letzter erforderlicher Impfung) ODER
      - 3 Nachweis eines positiven PCR-Tests (mind. 28 Tage, max. 6 Monate)
      - 4 Kurswechselferien von 15 Minuten und unter Einhaltung der allgemeinen Regeln – Kontrolle und Dokumentation des Negativtestnachweises erfolgt durch Mitarbeitende direkt vor dem Eingang der Sportfläche
      - 5 Kontaktsportarten werden auf max. 11 Teilnehmende pro Kurs reduziert
    - ii Ohne Kontrolle und Dokumentation eines gültigen Negativtestnachweises ist das Betreten der Sportfläche zur Teilnahme an Kontaktsportarten verboten
  - c Inzidenzstufe 1 (Inzidenz < 35)
    - i Kontaktsportarten sind unter oben genannten Bedingungen weiterhin zulässig

- ii Die Kontrolle eines Negativtestnachweises entfällt, wenn auch das Bundesland NRW die Inzidenzstufe 1 erreicht hat

*Halle Markstraße 1-3 (Stand 15.07.2021)*

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche empfohlen
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte zu vermeiden.
4. Duschen können nicht genutzt werden
5. Umkleiden können nur zum Schuhwechshel vor Kursbeginn genutzt werden
6. Die Toiletten können nur einzeln und mit Mund-Nase-Schutz genutzt werden
7. Nur die gekennzeichneten 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. Der Zugang erfolgt durch die Umkleiden, der Ausgang erfolgt über den Notausgang in der Dreifachhalle
12. Zwischen den Kursen ist jeweils eine Lüftungspause von mind. 15 Min eingerichtet
13. Der Aufenthalt im Eingangsbereich ist auf die Einlasskontrolle zu beschränken
14. Die maximale Kursgröße beträgt 25 Personen
15. Kontrollen von Negativtestnachweisen gemäß CoronaSchVO §7 unter folgenden Bedingungen:
  - a Inzidenzstufe 3 (Inzidenz zw. 50,1 – 100):
    - i Kurse in geschlossenen Räumen sind nicht zulässig.
  - b Inzidenzstufe 2 (Inzident zw. 50 – 35,1):
    - i Kontaktsportart Indoor und Outdoor ist zulässig mit
      - 1 Aktuell negativem Testnachweis (max. 48 Std. alt), schriftlich oder digital bestätigt durch eine der in der Corona-Test-und-Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststellen ODER
      - 2 Nachweis gültiger Schutzimpfung (mindestens 14 Tage nach letzter erforderlicher Impfung) ODER
      - 3 Nachweis eines positiven PCR-Tests (mind. 28 Tage, max. 6 Monate)
      - 4 Kurswechselferien von 15 Minuten und unter Einhaltung der allgemeinen Regeln – Kontrolle und Dokumentation des Negativtestnachweises erfolgt durch Mitarbeitende direkt vor dem Eingang der Sportfläche
      - 5 Kontaktsportarten werden auf max. 11 Teilnehmende pro Kurs reduziert
    - ii Ohne Kontrolle und Dokumentation eines gültigen Negativtestnachweises ist das Betreten der Sportfläche zur Teilnahme an Kontaktsportarten verboten
  - c Inzidenzstufe 1 (Inzidenz < 35)
    - i Kontaktsportarten sind unter oben genannten Bedingungen weiterhin zulässig
    - ii Die Kontrolle eines Negativtestnachweises entfällt, wenn auch das Bundesland NRW die Inzidenzstufe 1 erreicht hat

*Rasenplatz Markstr. (Stand: 15.07.2021)*

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche empfohlen
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte zu vermeiden.
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-Schutz** 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 25 Personen
11. Kontrollen von Negativtestnachweisen gemäß CoronaSchVO §7 unter folgenden Bedingungen:
  - Inzidenzstufe 3 (Inzidenz zw. 50,1 – 100):
    - Kontaktsportarten werden nicht angeboten
  - Inzidenzstufe 2 (Inzident zw. 50 – 35,1):
    - Kontaktsportart Fußball ist zulässig mit
      - Aktuell negativem Testnachweis (max. 48 Std. alt), schriftlich oder digital bestätigt durch eine der in der Corona-Test-und-Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststellen ODER
      - Nachweis gültiger Schutzimpfung (mindestens 14 Tage nach letzter erforderlicher Impfung) ODER
      - Nachweis eines positiven PCR-Tests (mind. 28 Tage, max. 6 Monate)
      - Kurswechselferien von 15 Minuten und unter Einhaltung der allgemeinen Regeln – Kontrolle und Dokumentation des Negativtestnachweises erfolgt durch Mitarbeitende direkt vor dem Eingang der Sportfläche
    - Ohne Kontrolle und Dokumentation eines gültigen Negativtestnachweises ist das Betreten der Sportfläche zur Teilnahme an Kontaktsportarten verboten
  - Inzidenzstufe 1 (Inzidenz < 35)
    - Kontaktsportarten sind unter oben genannten Bedingungen weiterhin zulässig
    - Die Kontrolle eines Negativtestnachweises entfällt, wenn auch das Bundesland NRW die Inzidenzstufe 1 erreicht hat

*Beachvolleyball-Anlage Markstr. (Stand: 15.07.2021)*

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche empfohlen
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte zu vermeiden.
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-Schutz** 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 25 Personen
11. Kontrollen von Negativtestnachweisen gemäß CoronaSchVO §7 unter folgenden Bedingungen:
  - Inzidenzstufe 3 (Inzidenz zw. 50,1 – 100):
    - Kontaktsportarten werden nicht angeboten
  - Inzidenzstufe 2 (Inzident zw. 50 – 35,1):
    - Kontaktsportart Beachvolleyball ist zulässig mit
      - Aktuell negativem Testnachweis (max. 48 Std. alt), schriftlich oder digital bestätigt durch eine der in der Corona-Test-und-Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststellen ODER
      - Nachweis gültiger Schutzimpfung (mindestens 14 Tage nach letzter erforderlicher Impfung) ODER
      - Nachweis positiven PCR-Tests (mind. 28 Tage, max. 6 Monate)
      - Kurswechselferien von 15 Minuten und unter Einhaltung der allgemeinen Regeln – Kontrolle und Dokumentation des Negativtestnachweises erfolgt durch Mitarbeitende direkt vor dem Eingang der Sportfläche
  - Inzidenzstufe 1 (Inzidenz < 35)
    - Kontaktsportarten sind unter oben genannten Bedingungen weiterhin zulässig
    - Die Kontrolle eines Negativtestnachweises entfällt, wenn auch das Bundesland NRW die Inzidenzstufe 1 erreicht hat

*Tennisplätze Markstr. (Stand: 15.07.2021)*

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten der Sportfläche empfohlen
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt außerhalb der für die Ausübung des Sports unbedingt notwendigen Kontakte zu vermeiden.
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-Schutz 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 25 Personen
11. Kontrollen von Negativtestnachweisen gemäß CoronaSchVO §7 unter folgenden Bedingungen:
  - Inzidenzstufe 3 (Inzidenz zw. 50,1 – 100):
    - Kontaktsportarten werden nicht angeboten
  - Inzidenzstufe 2 (Inzident zw. 50 – 35,1):
    - Kontaktsportart Tennis ist zulässig mit
      - Aktuell negativem Testnachweis (max. 48 Std. alt), schriftlich oder digital bestätigt durch eine der in der Corona-Test-und-Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststellen ODER
      - Nachweis gültiger Schutzimpfung (mindestens 14 Tage nach letzter erforderlicher Impfung) ODER

- Nachweis eines positiven PCR-Tests (mind. 28 Tage, max. 6 Monate)
- Kurswechselferien von 15 Minuten und unter Einhaltung der allgemeinen Regeln – Kontrolle und Dokumentation des Negativtestnachweises erfolgt durch Mitarbeitende direkt vor dem Eingang der Sportfläche
  - Ohne Kontrolle und Dokumentation eines gültigen Negativtestnachweises ist das Betreten der Sportfläche zur Teilnahme an Kontaktsportarten verboten
- Inzidenzstufe 1 (Inzidenz < 35)
  - Kontaktsportarten sind unter oben genannten Bedingungen weiterhin zulässig
  - Die Kontrolle eines Negativtestnachweises entfällt, wenn auch das Bundesland NRW die Inzidenzstufe 1 erreicht hat

*Unifit - Fitnessstudio (Stand: 15.07.2021)*

1. Desinfizieren der Hände vor dem Betreten des Studios
2. Abstandsgebot auch auf der Trainingsfläche
3. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt, auch zur Begrüßung, zu vermeiden.
4. Jedes Equipment und alle Kontaktfläche nach Gebrauch reinigen
5. Nutzung der Cardiogeräte für max. 20 Minuten Warm-Up oder Cool-Down
6. Nutzung der Spinning-Bikes möglich, hochintensives Intervalltraining und anaerobes Schwellentraining sollen vermieden werden
7. Indoorschuhe tragen
8. Zutritt zur Galerie: gestattet für max. 5 Person
9. Zutritt zum Unifit nur unter folgenden Bedingungen:
  - Inzidenzstufe 2 (Inzidenz zw. 50 – 35,1): Vorlage von
    - a) Aktuell negativem Testnachweis (max. 48 Std. alt), schriftlich oder digital bestätigt durch eine der in der Corona-Test-und-Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststellen ODER
    - b) Nachweis gültiger Schutzimpfung (mindestens 14 Tage nach letzter erforderlicher Impfung) ODER
    - c) Nachweis positiven PCR-Tests (mind. 28 Tage, max. 6 Monate).
  - Inzidenzstufe 1 (Inzidenz < 35)
    - a) Kein Nachweis erforderlich, wenn auch NRW Inzidenzstufe 1 erreicht hat

*Unifit – Kursräume 1 und 3 (Stand 15.07.2021)*

1. Die Regelungen während des Aufenthaltes im Gebäude Unifit gelten gemäß Abschnitt „Unifit – Fitnessstudio“
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Duschen, Umkleiden und Spinde können nicht genutzt werden
4. Die Toiletten können einzeln, aber nur mit Mund-Nase-Schutz genutzt werden
5. Nach Möglichkeit fertig umgezogen zum Kurs erscheinen, Schuhwechsel vor Ort möglich
6. Taschen sind nur in den gekennzeichneten Bereichen im Kursraum abzulegen
7. Abstandsgebot auch während der Kurse einhalten
8. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt, auch zur Begrüßung, zu vermeiden.
9. Jedes Equipment und alle Kontaktfläche nach Gebrauch reinigen

10. Empfehlung, eigenes Equipment (Matte, Yogablöcke, Tubes etc.), mindestens aber ein Handtuch, mitzubringen
11. Die maximale Kursgröße beträgt 15 Personen
12. Eingang zu den Kursräumen erfolgt durch das Foyer (mit Check-In an der Rezeption), Ausgang erfolgt durch die jeweiligen Notausgangstüren der Kursräume
13. Kontrollen von Negativtestnachweisen gemäß CoronaSchVO §7 unter folgenden Bedingungen:
  - a Inzidenzstufe 3 (Inzidenz zw. 50,1 – 100):
    - i Indoorsport ist nicht zulässig. Alle Kurse in den Unifit Kursräumen dürfen nicht stattfinden.
  - b Inzidenzstufe 2 (Inzident zw. 50 – 35,1):
    - i Kontaktfreier Sport Indoor ist zulässig mit
      - 1 Aktuell negativem Testnachweis (max. 48 Std. alt), schriftlich oder digital bestätigt durch eine der in der Corona-Test-und-Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststellen ODER
      - 2 Nachweis gültiger Schutzimpfung (mindestens 14 Tage nach letzter erforderlicher Impfung) ODER
      - 3 Nachweis positiven PCR-Tests (mind. 28 Tage, max. 6 Monate)
      - 4 Kurswechselformen von 15 Minuten und unter Einhaltung der allgemeinen Regeln – Kontrolle und Dokumentation des Negativtestnachweises erfolgt durch Mitarbeitende direkt vor dem Eingang der Sportfläche
    - ii Kontaktsport Indoor ist zulässig mit
      - 1 Maximal 12 Personen
      - 2 Aktuell negativem Testnachweis (max. 48 Std. alt), schriftlich oder digital bestätigt durch eine der in der Corona-Test-und-Quarantäneverordnung vorgesehenen Teststellen ODER
      - 3 Nachweis gültiger Schutzimpfung (mindestens 14 Tage nach letzter erforderlicher Impfung) ODER
      - 4 Nachweis positiven PCR-Tests (mind. 28 Tage, max. 6 Monate)
      - 5 Kurswechselformen von 15 Minuten und unter Einhaltung der allgemeinen Regeln – Kontrolle und Dokumentation des Negativtestnachweises erfolgt durch Mitarbeitende direkt vor dem Eingang der Sportfläche
  - c Inzidenzstufe 1 (Inzidenz < 35)
    - i Kontaktsportarten sind unter oben genannten Bedingungen weiterhin zulässig
    - ii Die Kontrolle eines Negativtestnachweises entfällt, wenn auch das Bundesland NRW die Inzidenzstufe 1 erreicht hat

*Calisthenicsanlage am Zentralcampus (Stand: 15.07.2021)*

1. Der Zugang und das Verlassen der Sportfläche erfolgt durch definierte Ein- und Ausgangswege über ein Einbahnstraßensystem, welches zu jedem Kurstermin durch entsprechende Beschilderungen vom Übungsleitenden ausgewiesen wird.
2. Die Anreise sollte frühestens 10 Minuten vor der Startzeit des Kurses erfolgen
3. Grundsätzliche Empfehlung, Körperkontakt, auch zur Begrüßung, zu vermeiden.
4. Die maximale Kursgröße umfasst 15 Personen
5. Umkleidemöglichkeiten sind nicht vorhanden. Toiletten sind in den umliegenden Universitätsgebäuden oder in der Campussporthalle mit Mund-Nase-Schutz nutzbar.
6. Kurswechselzeit von mind. 15 Minuten.



# 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. 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. Masks are mandatory inside the RUB buildings (medical / FFP-2 mask)
10. Based on the current incidence level of the city of Bochum and the federal state of North Rhine-Westphalia, checks of negative tests are necessary and carried out directly before a sports area is entered. More detailed information can be found in the specific regulations for each sports area. Depending on the incidence level University Sports reserves the right to cancel courses.

## Sports area specific regulations (constantly updated):

*Artificial grass pitch (as of July 15, 2021)*

1. Disinfecting hands before entering the sports pitch is recommended.
2. Arrival should take place at a time no earlier than 10 minutes before the start of the course
3. Basic recommendation to avoid physical contact outside of that which is absolutely necessary for the practice of the sport.
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.

12. Controls of negative test evidence according to CoronaSchVO §7 under the following conditions:
- Incidence level 3 (incidence between 50.1 - 100):
    - Non-contact outdoor sports courses are permitted without negative test evidence with up to 25 persons, with course change breaks of 15 minutes and in compliance with the general rules.
    - Contact sports are not offered.
  - Incidence level 2 (incidence between 50 - 35.1):
    - Non-contact outdoor sports are still permissible under the above conditions.
    - Contact sports such as football are permitted with
      - Current negative test results (max. 48 hours old), confirmed in writing or digitally by one of the test centres specified in the Corona Test and Quarantine Ordinance OR
      - Proof of valid vaccination (at least 14 days after last required vaccination) OR
      - Proof of positive PCR test (min. 28 days, max. 6 months)
      - Course change breaks of 15 minutes and adherence to the general rules - control and documentation of the negative test proof is carried out by staff directly in front of the entrance to the sports area.
  - Incidence level 1 (incidence < 35):
    - Non-contact and contact sports are still permitted under the above conditions.
    - The control of a negative test certificate is not required if the federal state of NRW has also reached incidence level 1.

*Campus sports hall (as of July 15, 2021)*

1. Disinfecting the hands before entering the sports area is recommended
2. The arrival should take place at the earliest 10 minutes before the start time of the course
3. Basic recommendation to avoid physical contact outside of that which is absolutely necessary for the practice of the sport
4. Showers cannot be used
5. Changing rooms can only be used to change shoes before the course starts
6. The toilets can be used individually and with mouth-nose cover
7. Use only the marked entrances and exits
8. Observe markings, guidance systems and signage
9. If possible, arrive at the course fully changed, shoes can be changed on site
10. Bags must only be deposited in the marked areas
11. Access to both parts of the hall is through the main entrance and through the changing rooms. The changing rooms for changing shoes are assigned to the corresponding hall sections. The exit in hall 1 is through the emergency exit in the entrance area and then through the main exit. The exit in hall 2-3 is through the emergency exit of the equipment room and then through the main entrance
12. Minimum of 15 Minutes 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

15. The maximum course size is 35 people for courses where the distance can be maintained, otherwise 25

*Gymnastics room Markstraße (as of July 15, 2021)*

1. Disinfecting the hands before entering the sports area is recommended
2. The arrival should be at least 10 minutes before the start time of the course
3. Basic recommendation to avoid physical contact outside of that which is absolutely necessary for the practice of the sport
4. Showers cannot be used
5. Changing rooms can only be used to change shoes before the course starts
6. The toilets can only be used individually and with mouth-nose cover
7. Use only the marked inputs and outputs
8. Observe markings, guidance systems and signage
9. If possible, arrive at the course fully changed, shoes can be changed on site in the changing rooms
10. Pockets are to be placed only in the marked areas
11. Access is through the changing rooms, which are open for changing shoes The exit is via the emergency exit in the gym room
12. Minimum 15 minutes ventilation break between the courses
13. The stay in the entrance area of the hall Markstraße is to be limited to the entrance control
14. The maximum course size is 25 persons
15. Controls of negative test evidence according to CoronaSchVO §7 under the following conditions:
  - a. Incidence level 3 (incidence between 50.1 - 100):
    - i. Indoor courses are not permitted
  - b. Incidence level 2 (incidence between 50 - 35.1):
    - i. Indoor and outdoor contact sports are permissible with
      1. Current negative test certificate (max. 48 hours old), confirmed in writing or digitally by one of the test centres specified in the Corona Test and Quarantine Ordinance OR
      2. Proof of valid vaccination (at least 14 days after last required vaccination) OR
      3. Proof of positive PCR test (min. 28 days, max. 6 months)
      4. Course change breaks of 15 minutes and in compliance with the general rules - control and documentation of the negative test proof is done by staff directly in front of the entrance to the sports area
      5. Contact sports are reduced to a maximum of 11 participants per course
    - ii. Without control and documentation of a valid negative test proof, entering the sports area to participate in contact sports is prohibited
  - c. Incidence level 1 (incidence < 35)
    - i. Contact sports are still permitted under the above condition
    - ii. The control of a negative test certificate is not required if the federal state of NRW has also reached incidence level 1

*Hall Markstraße 1-3 (as of July 15, 2021)*

1. Disinfecting the hands before entering the sports area is recommended
2. The arrival should be at least 10 minutes before the start time of the course
3. Basic recommendation to avoid physical contact outside of that which is absolutely necessary for the practice of the sport
4. Showers cannot be used
5. Changing rooms can only be used for the shoe wake up before the start of the course
6. The toilets can only be used individually and with mouth-nose cover
7. Use only the marked inputs and outputs
8. Observe markings, guidance systems and signage
9. If possible, arrive at the course completely changed, shoes can be changed on site
10. Pockets are to be placed only in the marked areas
11. Access is through the changing rooms, which are open for changing shoes The exit is via the emergency exit in the triple hall
12. Minimum of 15 minutes ventilation break between the courses
13. The stay in the entrance area of the hall Markstraße is to be limited to the entrance control
14. The maximum course size is 25 persons
15. Controls of negative test evidence according to CoronaSchVO §7 under the following conditions:
  - a. Incidence level 3 (incidence between 50.1 - 100):
    - i. Indoor courses are not permitted
  - b. Incidence level 2 (incidence between 50 - 35.1):
    - i. Indoor and outdoor contact sports are permissible with
      1. Current negative test certificate (max. 48 hours old), confirmed in writing or digitally by one of the test centres specified in the Corona Test and Quarantine Ordinance OR
      2. Proof of valid vaccination (at least 14 days after last required vaccination) OR
      3. Proof of positive PCR test (min. 28 days, max. 6 months)
      4. Course change breaks of 15 minutes and in compliance with the general rules - control and documentation of the negative test proof is done by staff directly in front of the entrance to the sports area
      5. Contact sports are reduced to a maximum of 11 participants per course
    - ii. Without control and documentation of a valid negative test proof, entering the sports area to participate in contact sports is prohibited
  - c. Incidence level 1 (incidence < 35)
    - i. Contact sports are still permitted under the above condition
    - ii. The control of a negative test certificate is not required if the federal state of NRW has also reached incidence level 1

*Grass pitch Markstraße (as of July 15, 2021)*

1. Disinfecting the hands before entering the sports area is recommended
2. The arrival should be at least 10 minutes before the start time of the course
3. Basic recommendation to avoid physical contact outside of that which is absolutely necessary for the practice of the sport

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
11. Controls of negative test evidence according to CoronaSchVO §7 under the following conditions:
  - Incidence level 3 (incidence between 50.1 - 100):
    - Contact sports are not offered.
  - Incidence level 2 (incidence between 50 - 35.1):
    - Contact sports such as football are permitted with
      - Current negative test results (max. 48 hours old), confirmed in writing or digitally by one of the test centres specified in the Corona Test and Quarantine Ordinance OR
      - Proof of valid vaccination (at least 14 days after last required vaccination) OR
      - Proof of positive PCR test (min. 28 days, max. 6 months)
      - Course change breaks of 30 minutes and adherence to the general rules - control and documentation of the negative test proof is carried out by staff directly in front of the entrance to the sports area.
  - Incidence level 1 (incidence < 35):
    - Non-contact and contact sports are still permitted under the above conditions.
    - The control of a negative test certificate is not required if the federal state of NRW has also reached incidence level 1.

*Beachvolleyball court Markstraße (as of July 15, 2021)*

1. Disinfecting the hands before entering the sports area is recommended
2. The arrival should be at least 10 minutes before the start time of the course
3. Basic recommendation to avoid physical contact outside of that which is absolutely necessary for the practice of the sport
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
11. Controls of negative test evidence according to CoronaSchVO §7 under the following conditions:
  - Incidence level 3 (incidence between 50.1 - 100):
    - Contact sports are not offered.

- Incidence level 2 (incidence between 50 - 35.1):
  - Contact sports such as beachvolleyball are permitted with
    - Current negative test results (max. 48 hours old), confirmed in writing or digitally by one of the test centres specified in the Corona Test and Quarantine Ordinance OR
    - Proof of valid vaccination (at least 14 days after last required vaccination) OR
    - Proof of positive PCR test (min. 28 days, max. 6 months)
    - Course change breaks of 30 minutes and adherence to the general rules - control and documentation of the negative test proof is carried out by staff directly in front of the entrance to the sports area.
- Incidence level 1 (incidence < 35):
  - Non-contact and contact sports are still permitted under the above conditions.
  - The control of a negative test certificate is not required if the federal state of NRW has also reached incidence level 1.

*Tennis court Markstraße (as of June 08, 2021)*

1. Disinfecting the hands before entering the sports area is recommended
2. The arrival should be at least 10 minutes before the start time of the course
3. Basic recommendation to avoid physical contact outside of that which is absolutely necessary for the practice of the sport
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
11. Controls of negative test evidence according to CoronaSchVO §7 under the following conditions:
  - Incidence level 3 (incidence between 50.1 - 100):
    - Contact sports are not offered.
  - Incidence level 2 (incidence between 50 - 35.1):
    - Contact sports such as tennis are permitted with
      - Current negative test results (max. 48 hours old), confirmed in writing or digitally by one of the test centres specified in the Corona Test and Quarantine Ordinance OR
      - Proof of valid vaccination (at least 14 days after last required vaccination) OR
      - Proof of positive PCR test (min. 28 days, max. 6 months)
      - Course change breaks of 30 minutes and adherence to the general rules - control and documentation of the negative test proof is carried out by staff directly in front of the entrance to the sports area.
  - Incidence level 1 (incidence < 35):

- Non-contact and contact sports are still permitted under the above conditions.
- The control of a negative test certificate is not required if the federal state of NRW has also reached incidence level 1.

*Unifit - Gym (as of July 15, 2021)*

1. Disinfecting the hands before entering the gym.
2. Keeping a distance of 1,50m to others.
3. Basic recommendation to avoid physical contact, even for greeting.
4. Disinfect all contact surfaces of the sports equipment after each use.
5. Use the cardio equipment for max. 20 minutes for warm-up or cool-down
6. Use of spinning bikes possible, high-intensity interval training and anaerobic threshold training should be avoided
7. Wear indoor shoes
8. Access to the gallery: permitted for max. 5 persons at a time
9. Access to the Unifit only under the following conditions:
  - a. Incidence Level 2 (50 – 35,1): Show
    - i. Current negative test (max. 48 hours ), confirmed in writing or digitally by one of the testing agencies provided for in the Corona Test and Quarantine Ordinance OR
    - ii. Proof of valid vaccination (at least 14 days after last required vaccination) OR
    - iii. Evidence of positive PCR test (min. 28 days, max. 6 months).
  - b. Incidence Level 1 (< 35)
    - i. No test / proof / evidence needed, if also NRW is in Incidence Level 1

*Unifit - Course rooms 1 and 3 (as of July 15, 2021)*

1. The regulations during the stay in the Unifit building apply according to the section "Unifit - Gym".
2. Arrival should take place at least 10 minutes before the start time of the course
3. Showers, changing rooms and lockers cannot be used
4. The toilets can be used individually, but only with mouth-nose protection
5. If possible, come to the course fully dressed, change of shoes possible on site
6. Bags are only to be left in the designated areas in the course room
7. Keep your distance even during the course
8. General recommendation to avoid physical contact, even when greeting each other.
9. Clean all equipment and contact surfaces after use.
10. Recommendation to bring your own equipment (mat, yoga blocks, tubes etc.), but at least a towel
11. Maximum class size is 15 people
12. Entrance to the classrooms is through the foyer (with check-in at the reception), exit is through The respective emergency exit doors of the classrooms.
13. Controls of negative test evidence according to CoronaSchVO §7 under the following conditions:
  - a. Incidence level 3 (incidence between 50.1 - 100):
    - i. Indoor courses are not permitted
  - b. Incidence level 2 (incidence between 50 - 35.1):

- i. Indoor non-contact sports are permitted with
  - 1. Current negative test result (max. 48 hours old), confirmed in writing or digitally by one of the test centres provided for in the Corona Test and Quarantine Ordinance OR
  - 2. Proof of valid vaccination (at least 14 days after last required vaccination) OR
  - 3. Proof of positive PCR test (min. 28 days, max. 6 months)
  - 4. Course change breaks of 15 minutes and adherence to the general rules - control and documentation of the negative test proof is carried out by staff directly in front of the entrance to the sports area
- ii. Indoor contact sports are permitted with
  - 1. Maximum 12 persons
  - 2. Current negative test certificate (max. 48 hours old), confirmed in writing or digitally by one of the test centres provided for in the Corona Test and Quarantine Ordinance OR
  - 3. Proof of valid vaccination (at least 14 days after last required vaccination) OR
  - 4. Proof of positive PCR test (min. 28 days, max. 6 months)
  - 5. Course change breaks of 15 minutes and adherence to the general rules - control and documentation of the negative test proof is carried out by staff directly in front of the entrance to the sports area
- iii. Without control and documentation of a valid negative test proof, entering the sports area to participate in contact sports is prohibited
- c. Incidence level 1 (incidence < 35)
  - i. Contact sports are still permitted under the above condition
  - ii. The control of a negative test certificate is not required if the federal state of NRW has also reached incidence level 1

*Calisthenics facility at the central campus (as of July 15, 2021)*

1. Access to and exit from the sports area is through defined entry and exit routes via a one-way system, which will be indicated by the instructor at each course date through appropriate signage.
2. Arrival should be no earlier than 10 minutes before the start time of the course.
3. Basic recommendation to avoid physical contact, including greeting.
4. Maximum course size is 15 persons
5. Changing facilities are not available. Toilets can be used in the surrounding university buildings or in the campus sports hall with mouth-nose protection.
6. Course changeover time of at least 15 minutes.