

## Kontakt- und Hygieneregeln für die Teilnahme am Freizeitsport-BYC

### 1. Aufklärung und Informationspflicht

- a. Alle Teilnehmenden bestätigen mit Ihrer Anmeldung die Kontakt- und Hygieneregeln des BYC
- 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).

### 2. Abstandsregelungen

- a. Bei allen Aktivitäten gilt grundsätzlich ein Abstand von mindestens 1,5 Metern. Wenn möglich werden 2 Meter empfohlen. Dies gilt sowohl für die Trainingsdurchführung als auch vor und nach dem Training (angepasste Begrüßungsrituale: kein Händeschütteln und Umarmen oder „Abklatschen“!).
- b. Es werden keine Partnerübungen mit Körperkontakt durchgeführt. Auch Hilfestellungen u.ä. unterbleiben.
- c. Die Örtlichkeit ist direkt nach dem Kurs zu verlassen. Ein längeres Verweilen vor und nach dem Kurs ist untersagt.
- d. Abstandsregeln auf den Booten einhalten u.a durch LUV- und Leeseitiges Sitzen und Ausnutzung der Gesamtenbootslänge.
- e. Abstandsmarkierungen werden auf dem Boot angebracht und sind zu berücksichtigen.

### 3. 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 mitbringen und verwenden. Aktuell wird kein Material zur Verfügung gestellt.

### 4. Umkleiden und Duschen

- a. Dusch- und Umkleidebereiche sind generell geschlossen und nicht zugänglich. Bitte bereits in Sportkleidung zum Sport kommen!

### 5. Training

- a. Alle Teilnehmenden tragen einen Mund-Nasen-Schutz auf dem gesamten Gelände sowie den Steganlagen.
- b. Persönliche Ausrüstungen sind ein eigener Stift sowie ein privater wasserdichter Packsack für die persönlichen Gegenstände, der mit aufs Wasser mitgenommen werden.
- c. Umkleiden können nicht genutzt werden!
- d. Wassersportmaterialien (Pinne/Ausleger) müssen nach der Nutzung eigenständig von den Teilnehmern mit einem Flächendesinfektionsmittel gereinigt werden.
- e. Alle Teilnehmenden werden gebeten, direkt nach dem Training-das Gelände zu verlassen.
- f. Es darf nur ein eigener Neoprenanzug und Schwimmweste verwendet werden. Aus Hygienegründen können keine Neoprenanzüge und Schwimmwesten bereitgestellt werden.

**Das Nicht-Einhalten der Regeln führt zum Ausschluss vom Wassertraining.**