Willkommen in Köln!

Wo auch immer deine Reise begann: Wir freuen uns, dass du jetzt hier bei uns in Köln bist. Genieße die Stadt, die Wettkämpfe und natürlich auch die Menschen. Wir hoffen, dass du nach den Spielen gesund und munter nach Hause fährst. Mit oder ohne Medaillen – und ohne unliebsame Erfahrungen und Andenken.

ICH WEISS WAS ICH TU!

Wir wollen dir helfen, dich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen. Deswegen wollen wir dazu beitragen, dass jeder

- **sein eigenes Risikoverhalten gut einschätzen kann und**
- **mit sich und seinen Sexpartnern fair umgeht.**

ICH WEISS WAS ICH TU, Fairplay und Herzenslust stehen für einen verantwortungsbewussten und lustvollen Umgang miteinander. Damit der Spaß am Sex möglichst ohne unangenehme Folgen bleibt.

Auf die Plätze, fertig, los ...

Für Männer, die Sex mit Männern haben, ist Safer Sex immer noch der beste Weg, sich zu schützen.
Safer Sex bedeutet:

- **beim Analverkehr Kondome und ausreichend fettfreies Gleitmittel verwenden**
- **beim Oralverkehr darauf achten, dass kein Sperma in den Mund oder in die Augen gelangt.**

Im Teilnehmer-Rucksack findest du eine kleine „Grundausstattung", die dir beim Start in die Spiele helfen soll. In den Kölner Bars und Saunen für Schwule bekommst du ebenfalls kostenlose Kondome und Gleitmittel. Kaufen kannst du diese auch in Apotheken, Drogerien oder in Sexshops.

Gut trainiert, gut aufgewärmt – trotzdem verletzt?

Klar, es kann auch mal was schiefgehen. Kondom gerissen oder abgerutscht? Einfach den Kopf verloren und kein Kondom benutzt? Wenn dein Sexpartner wahrscheinlich oder sicher HIV-positiv war, kann eine sogenannte PEP sinnvoll sein. Dabei verhindern HIV-Medikamente mit hoher Wahrscheinlichkeit, dass sich das Virus in deinem Körper einnistet. Du solltest gegebenenfalls so schnell wie möglich mit der PEP beginnen (möglichst binnen 24 Stunden nach der riskanten Situation, allerspätestens nach 72 Stunden). Wende dich sofort – auch nachts – an die Uniklinik Köln, Tel. 0049 (0) 221 4786236. Weitere Informationen findest du unter www.aidshilfe.de.

Wenn du Fragen hast oder dir Sorgen machst, dass etwas passiert sein könnte, kannst du dich auch an eines unserer Fairplay-Teams wenden. Sie sind in den Sportstätten, auf Partys und im Village unterwegs. Du erkennst sie an ihrem schwarz-weißen Outfit mit dem Fairplay-Logo. Oder du rufst unsere Beratungshotline an:

0049 (0) 180 33 19411*

Du erreichst uns montags bis freitags von 9 bis 21 Uhr und sonntags von 12 bis 14 Uhr für 9 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz, maximal 42 Ct./Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen.

HIV-Medikamente vergessen oder verloren?

Wenn dir aus irgendeinem Grund deine antiretroviralen Medikamente abhanden gekommen sind, kontaktiere bitte ebenfalls unsere bundesweite Hotline. Wir helfen dir, für die Dauer deines Aufenthalts schnellen Ersatz zu finden.

Zentrales Notruf-Telefon: 112

In Deutschland gilt eine zentrale Notfall-Rufnummer, die 112. Speziell ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beantworten deinen Anruf, kümmern sich unmittelbar um dein Anliegen oder leiten dich an den entsprechenden Notfalldienst (Krankenwagen, Feuerwehr oder Polizei) weiter. Anrufer müssen ihren Namen, ihre Adresse und ihre Telefonnummer nennen. Lege nicht auf, wenn du die 112 irrtümlich angerufen hast! Sage dem Mitarbeiter der Notrufzentrale, dass alles in Ordnung ist. Sonst muss eventuell ein Rettungsdienst losgeschickt werden, um zu prüfen, ob ein Problem vorliegt.

Allgemeine ärztliche Versorgung für Gäste aus dem Ausland

Bei plötzlicher Erkrankung oder Unfällen haben Bürgerinnen und Bürger der Europäischen Union (EU) Anspruch auf kostenlose oder zumindest kostengünstigere Erstversorgung. Die Vorlage der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) garantiert die Erstattung der vor Ort entstandenen Kosten. Gäste aus Nicht-EU-Ländern müssen im Heimatland eine (private) Reisekrankenversicherung abschließen.

Behandlungskosten werden in der Regel bar bezahlt und anschließend im Heimatland erstattet.
Die Zahlung der Arztrechnung mit einer Kreditkarte ist in Deutschland nicht üblich.

Notfall-Behandlung im Gesundheitsamt Köln

In der Beratungsstelle zu sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich Aids des Gesundheitsamts Köln sind für Menschen ohne Versicherungsschutz bei akuten Beschwerden Untersuchungen und gegebenenfalls Sofortbehandlungen möglich (Adresse: Neumarkt 15–21, Tel. 0049 (0)221 221-24602, Sprechstunden ohne Voranmeldung: Mo 9–12 Uhr, Mi 14–17 Uhr, Fr 8–11 Uhr).

Deutsche AIDS-Hilfe

Herausgeber: Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin.
Druck: Prototyp Print GmbH, Wilhelmstraße 118, 10963 Berlin.

FAIRPLAY – BECAUSE I KNOW WHAT I'M DOING!

ICH WEISS WAS ICH TU
www.iwwit.de

Healthy and cheerful at the VIII. Gay Games Cologne 2010

Welcome to Cologne!

Wherever you've started your journey: We're happy to have you with us in Cologne. We hope you'll enjoy the city, the sporting events and of course the people. And we hope you'll travel home safe and healthy after the Games are over: With or without medals – and of course without bringing home bad memories or unwanted trophies of any kind.

I KNOW WHAT I'M DOING!

We want to help you to protect yourself from HIV and other STIs. We want you to

- **know the risks of what you're doing**
- **and to play fair with your sexual partner(s).**

I KNOW WHAT I'M DOING, Fairplay and Herzenslust stand for treating yourself and the one(s) your with responsibly AND still getting a maximum of pleasure out of the experience.

Ready? Steady? GO!

For men who have sex with men, safer sex is still the best way to protect themselves. Safer sex means:

- **to use condoms and lubricant when having anal intercourse**
- **to take care not to get cum in the mouth or eyes when giving or receiving a blowjob.**

In the backpack that is included in your Welcome Packet, you'll find a "basic needs" supply of things that should help you to start enjoying the Games even more. You'll get condoms and lube for free in most of Cologne's bars and all gay saunas. Both can also be bought in drugstores, pharmacies and sex shops.

Well trained? Well stretched? Good.

But: Accidents happen.

The condom broke or didn't stay where it was supposed to be? Or you simply lost your head and didn't use a condom? When it is likely, that your partner was HIV-positive, a PEP can be useful. When you get this treatment in the right timeframe, it is highly likely that the drugs won't let the virus settle in your body. You should get started on a PEP as fast as possible (if possible within 24 hours of being at risk, but no later than 72 hours after it). Please contact the UNIKLINIK Cologne immediately – even if it is the middle of the night. Call: 0049 (0) 221 4786236. More information can be found at www.aidshilfe.de

Questions? Or are you worried something might have happened during your sexual encounter? You can always talk to one of our Fairplay-teams. You can find them at the arenas, at all parties or in the Gay Games Village. You can recognize them by their black and white uniforms with the Fairplay-logo. Or you can call our helpline:

0049 (0) 180 33 19411*

Our staff is happy to take your call from monday through friday 9am – 9pm and on sundays from noon – 2pm. Depending on your provider, the charge can vary between 9 Ct./min and 42 Ct./min.

Have you forgotten or lost your medication?

When you have lost your antiretroviral drugs or have no access to them for any other reason, please also call our helpline. We help you to replace your medication for the duration of your stay.

National helpline for all emergencies: 112

Germany has a national helpline for all emergencies: 112. Trained professionals answer your call, try to help you and redirect your call to the police, the fire and rescue service or a hospital if necessary. Callers have to identify themselves by giving their name, address and phone number. If you have dialed 112 by accident, please DON'T hang up. Tell the person who answers your call that you are fine. If you don't do that, he or she is required to send the authorities to look for you and find out wether or not you're in danger.

Medical care for guests from around the world

In case of medical emergencies or sudden illness, citizens of the European Union (EU) are entitled to free or low cost medical care. Please have your European Health Insurance Card (EHIC) ready. It guarantees that the costs of your basic treatment in Germany will be paid by your health insurance in your home country.

Guests from Non-EU-Countries should have private travel health insurance. Costs of your treatment are usually paid in cash and you're reimbursed by your insurance company once you're back home. In most cases you will not be able to pay your medical bill by credit card. That is uncommon in Germany.

Emergency care at Gesundheitsamt Cologne

At the Beratungsstelle zu sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich Aids des Gesundheitsamtes Köln (Information Center for STDs including Aids of the public health department Cologne) it is possible to get a physical and be treated immediately when you are in pain or have any other kind of urgent medical problem or condition (address: Neumarkt 15–21, Tel. 0049 (0)221 221-24602, Clinic without appointment: Monday 9am – noon, Wednesday. 2pm – 5pm, Friday 8am – 11am).

FAiRPLAY – DENN iCH WEiSS, WAS iCH TU!

ICH WEISS WAS ICH TU
www.iwwit.de

Gesund und munter durch die VIII. Gay Games Cologne 2010