

## Hygienevorschriften Rudern

### Allgemein

- **Bei Infektionszeichen** (Fieber, Husten, Halsschmerzen Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen etc.) bzw. in den ersten 14 Tagen nach Rückkehr aus Risikogebieten oder Kontakt zu coronainfizierten Personen darf das Vereinsgelände **nicht betreten** werden.
- **Der Mindestabstand von 1,5 m ist immer einzuhalten.**
- Der **Nasen-Mundschutz ist in den Bootshallen und beim Tragen der Großboote** bis zum Steg zu tragen, da hier der Mindestabstand eher nicht eingehalten werden kann.
- **Umkleiden, Duschen und Trainingsräume** bleiben geschlossen.
- Das Vereinsgelände ist unverzüglich nach ordnungsgemäßer Beendigung des Trainings zu verlassen.
- An der Bootshalle ist eine **Möglichkeit zum Händewaschen** vorhanden (warmes Wasser, Seife, Desinfektionsmittel, Mikrofasertücher)
- **Die Hände sind in folgenden Situationen zu waschen:**
  - Beim Betreten des Bootsplatzes.
  - Unmittelbar nach dem Rudern, sobald das Boot in den Böcken abgelegt wurde.
  - Vor und nach dem Berühren von allgemeinen Gegenständen: Trockentücher, Reinigungsmittel, Werkzeug, Computertastatur.
- Die **Benutzung der Toiletten** ist nur im Ausnahmefall gestattet!
  - Falls nicht zu vermeiden, sind nach Benutzung der Toiletten der Toilettensitz, das genutzte Waschbecken und die berührten Türgriffe zu desinfizieren.
- Die Mikrofasertücher werden abends vom Trainer frisch aufgehängt. Die benutzten werden jeden Abend vom Trainer bei 60 Grad Celsius gewaschen.
- **Jeder nur ein Mikrofasertuch!**

### Reinigung der Sportgeräte

- Die **Skullgriffe** sind nach dem Rudern mit Desinfektionsmittel zu desinfizieren und mit Mikrofasertüchern zu reinigen - oder mit warmem Wasser und Seife.
- Die Boote sind **wie bisher** von innen und außen mit Wasser und Seife oder Desinfektionsmittel zu reinigen und mit den Mikrofasertüchern zu trocknen.
- Vor und nach Nutzung des Bootes und der Mikrofasertücher sind die **Hände zu waschen!**
- Es gibt **keine Bootsübergaben** am Steg, da das Boot vor dem Benutzerwechsel gereinigt werden muss!

### Persönliche Bitte Eures Rudervorstands

Die R-Zahl spricht gegen eine weitere Öffnung, dennoch gehen wir diese mit.  
Bitte haltet Euch zwingend an die Hygienevorschriften!  
Andernfalls ziehen wir die Öffnungen wieder zurück!

Denkt daran, wir tragen weiterhin bestmöglich dazu bei, dieser gefährlichen Krankheit keine weitere Möglichkeit zu bieten, sich weiter auszubreiten.  
Dies allein ist das einzige und eigentliche Ziel.