

# Hygieneplan des GRC "Hilda"

## 1. Persönliche Hygiene

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies erfolgt vor allem direkt über die Schleimhäute der Atemwege. Darüber hinaus ist auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden, eine Übertragung möglich.

### Wichtigste Maßnahmen:

- Mitglieder dürfen **bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen**; das gilt auch wenn Personen im unmittelbaren Umfeld erkrankt sind. In diesem Fall ist entsprechend Punkt **5. Mitteilungspflicht** zu informieren. Das Betreten des Vereinsgeländes ist bei Erkrankung strengstens untersagt.
- **Abstand halten:** Es ist, wo immer möglich, ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten.
- **Körperkontakte und Berührungen** sind zu **vermeiden**. Rudern ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, Händeschütteln, Umarmungen oder „Abklatschen“ müssen unterbleiben.
- **Händehygiene:** Am wichtigsten ist das regelmäßige und sorgfältige waschen der Hände mit Seife und heißem Wasser (*siehe Aushang „Die 10 wichtigsten Hygienetipps“*). Die Händedesinfektion ist laut aktuellem Kenntnisstand nicht zwingend erforderlich, kann aber bei Bedarf durchgeführt werden.
- Mit den Händen nicht das Gesicht, insbesondere nicht die Schleimhäute berühren, d. h. nicht an den Mund, an die Augen und an die Nase fassen.
- Das **Anfassen öffentlich zugänglicher Gegenstände** wie Türklinken mit der vollen Hand bzw. den Fingern sollte möglichst gemieden werden, z.B. **durch Benutzung des Ellbogens**.
- Die **Husten- und Niesetikette einhalten:** Husten und Niesen in die Armbeuge gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand halten, am besten wegrehen.

### Personen mit Vorerkrankungen:

Personen mit den o.g. Vorerkrankungen müssen eigenverantwortlich entscheiden, ob sie am Training teilnehmen wollen und ggf. weitere Schutzmaßnahmen ergreifen (z.B. Mund- Nasenschutz, Handschuhe). Zum Schutz dieser Personengruppen wird allerdings von der Teilnahme am Training abgeraten.

## 2. Nutzungsvoraussetzungen

Auf dem Vereinsgelände darf sich gleichzeitig immer nur eine Trainingsgruppe mit maximal 5 Personen aufhalten; für alle anderen ist zu dem Zeitpunkt das Betreten des Geländes ausdrücklich verboten. Nicht-Mitgliedern ist das Betreten generell verboten.

Um die Zugangswege und den damit verbundenen Hygieneaufwand zu minimieren, erfolgt der Zugang zum Vereinsgelände nur über seitlichen angrenzenden Eingang beim der Museumswerft, die nach Betreten und Verlassen der gesamten Trainingsgruppe abzuschließen ist.

Bis auf weiteres ist der Trainingsbetrieb nur im Einer zulässig. Das Ein- und Auslagern der Boote, sowie die Reinigung sollten zügig und erfolgen, um Gruppenbildungen zu verhindern.

Während der gesamten Trainingszeit ist die allgemeingültige Abstandsregel von mind. 1,5m möglichst einzuhalten.

### **Umkleiden, Duschen:**

Die Benutzung der Umkleieräume und Duschen ist verboten. Das Umziehen muss daher zu Hause erfolgen. Die persönlichen Sachen sind in der Bootshalle unterzubringen.

### **WC:**

Als WC stehen nur die Toiletten vor den Umkleiden zur Verfügung.

### **Bootshalle:**

Im kleinen Bootshaus, sowie in jedem der 2 Hallenteile des großen Bootshauses dürfen sich maximal 2 Sportler gleichzeitig unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5m aufhalten.

### **Freigelände:**

Trotz des geringeren Infektionsrisikos im Freien ist dennoch darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zu-Wasser-lassen der Boote. Auf dem Steg dürfen sich maximal 2 Sportler gleichzeitig aufhalten. Die Stembrettschuhe dürfen nur mit Socken benutzt werden, nicht barfuß.

### **Kantine, Clubraum und Gemeinschaftstoiletten:**

Die Nutzung dieser Räumlichkeiten ist verboten.

Den Anweisungen der Übungsleiter ist stets Folge zu leisten. Es werden regelmäßige Belehrungen über die Verhaltensregelungen durchgeführt. Mit Betreten des Vereinsgeländes verpflichtet sich jedes Mitglied zur Einhaltung der Vorgaben des Hygieneplans.

### **3. Reinigung**

Im Verein steht die Reinigung von Oberflächen im Vordergrund. Details sind der Anlage zum Hygieneplan zu entnehmen.

Das regelmäßige Lüften der Räumlichkeiten, sowie die Spülung der Trinkwasserleitungen obliegen einer vom Vorstand beauftragten Person.

### **4. Dokumentation**

Der Abteilungsleiter Rudern koordiniert die Zeitplanungen und dokumentiert alle freigegebenen Trainingszeiten (inkl. verantwortlicher Übungsleiter und Anzahl Teilnehmer). Im Fahrtenbuch erfolgt die Dokumentation der Teilnehmer sowie die Zeiten für das An- und Ablegen. Hierfür zeichnen die Übungsleiter verantwortlich.

### **5. Mitteilungspflicht**

Mitglieder mit typischen Krankheitssymptomen (Husten, Fieber, Müdigkeit, Atembeschwerden) informieren umgehend den Übungsleiter sowie den Abteilungsleiter Rudern ([steffen.waschnewski@web.de](mailto:steffen.waschnewski@web.de)).

Mitglieder, welche positiv auf COVID- 19 getestet werden, und in den 4 Tagen vor Auftreten der ersten Symptome am Training teilgenommen haben, haben dies unverzüglich dem Abteilungsleiter Rudern per eMail ([steffen.waschnewski@web.de](mailto:steffen.waschnewski@web.de)) mitzuteilen. Ist eine Person im direkten Umfeld erkrankt, ist dies ebenfalls unverzüglich zu melden.

### **6. Bekanntgabe**

Der Hygieneplan wird auf der Homepage des GRC "Hilda" bekannt gegeben. Zusätzlich erfolgt ein Aushang am schwarzen Brett vor den Umkleiden.