

# Hygieneplan des GRC "Hilda"

## (Fassung vom **11.03.2022**)

### 1. Persönliche Hygiene

Das Coronavirus (SARS-CoV-2 / COVID-19) 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 **meldepflichtigen** Erkrankungen strengstens untersagt.
- **Abstand halten:** Es ist, wo immer möglich, ein Mindestabstand von 1,50 m einzuhalten. Ist das Abstandhalten nicht möglich, **wird das Tragen einer OP- oder FFP2 Maske empfohlen.**
- **Körperkontakte und Berührungen** sind zu **vermeiden**. Gewohnte Rituale, Händeschütteln, Umarmungen oder „Abklatschen“ **sollten** 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 bei Betreten des Vereinsgeländes/Bootshallen an den installierten Desinfektionsmittelspender vorzunehmen.
- 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 wegdrehen.

#### 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- Nasen-Bedeckung, Handschuhe). Zum Schutz dieser Personengruppen wird allerdings von der Teilnahme am Training abgeraten.

## 2. Nutzungsvoraussetzungen

Das Vereinsgelände ist für alle Mitglieder und Gäste zu den Öffnungszeiten erreichbar.

Der Trainingsbetrieb ist in allen Bootsklassen (inkl. Drachenboot) zulässig. Das Ein- und Auslagern der Boote, sowie die Reinigung sollten zügig und erfolgen, um das Überschneiden von Trainingsgruppen zu vermeiden (Einhalten der Trainingszeiten).

Außer während der Sportausübung ist die allgemeingültige Abstandsregel von mind. 1,50 m möglichst einzuhalten.

Für die Übungsleiter (Anleitungspersonen) gilt grundsätzlich das 3-G-Erfordernis.

### **Umkleiden, Duschen:**

Die Benutzung der Umkleieräume und Duschen ist gestattet.

### **WC:**

Alle Toiletten sind zur Nutzung freigegeben.

### **Bootshalle:**

Auch in den Bootshallen ist die Einhaltung des Mindestabstandes von 1,50 m möglichst einzuhalten.

### **Freigelände:**

Trotz des geringeren Infektionsrisikos im Freien ist dennoch darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,50 m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände möglichst einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zu-Wasser-Lassen der Boote.

### **Saal und Kantine:**

Die Nutzung des Saals und der Kantine ist gestattet.

**Grundsätzlich gilt:** Den Anweisungen der Vorstandsmitglieder und Übungsleiter ist stets Folge zu leisten. Es werden regelmäßige Belehrungen über die Verhaltensregelungen durchgeführt. Mit Betreten des Vereinsgeländes verpflichtet sich alle Mitglieder automatisch 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**

Für jede Trainingseinheit ist durch die Übungsleiter ein Teilnehmernachweis zu führen. Im Fahrtenbuch sind alle Fahrten (inkl. Zeiten für das An- und Ablegen) unter Nennung aller Trainingsteilnehmer zu dokumentieren und der Bootsobmann entsprechend der Ruder-/Fahrtenordnung explizit zu benennen.

### **5. Mitteilungspflicht**

Mitglieder mit typischen Krankheitssymptomen (Husten, Fieber, Müdigkeit, Atembeschwerden) informieren umgehend den Übungsleiter.

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 **zuständigen Übungsleiter** mitzuteilen. Ist eine Person im direkten Umfeld erkrankt, ist dies ebenfalls unverzüglich zu melden.

Der Vorstand des Vereins empfiehlt in diesem Zusammenhang allen Mitgliedern die Nutzung der Corona-Warn-App des Robert-Koch-Institutes (RKI).

### **6. Bekanntgabe**

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