

# Hygieneplan des ARVL in der Covid 19 – Pandemie vom 8.6. 2020

## 1. Risiken in allen Bereichen minimieren

Personen mit Krankheitssymptomen jeglicher Art dürfen die Sportstätten und das Gelände nicht betreten.

## 2. Persönliche Hygieneregeln einhalten

Beim Betreten der Sportanlage hat sich jeder die Hände zu waschen oder zu desinfizieren.

Trainingsgeräte - z.B. Skulls und Handgriffe der Ergometer und Sportgeräte im Kraftraum – sind nach Gebrauch mit Seifenwasser zu reinigen.

## 3. Distanzregeln einhalten

Es ist darauf zu achten, wenn möglich den Mindestabstand von 1,5 m bei Interaktionen auf dem Bootshausgelände einzuhalten. Wenn dies nicht möglich ist, wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes empfohlen. Während des Trainings besteht jedoch keine Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.

Mannschaftstraining ist erlaubt, auch wenn hierbei der Mindestabstand in den Booten nur bei rund 1,30 m liegt. Die Trainingseinheiten sind so zu konzipieren, dass ein unmittelbarer körperlicher Kontakt auf ein Minimum beschränkt bleibt. Der Steuerfrau/dem Steuermann empfehlen wir das Tragen einer Maske.

Beim gemeinsamen Tragen der Boote soll ein größtmöglicher Abstand voneinander eingehalten werden.

Für das Training im Ergo-Raum und im Kraftraum gelten nach wie vor folgende Begrenzungen: Maximal 4 Personen dürfen sich mit Mindestabstand dort aufhalten. Bitte bei offenen Fenstern trainieren, danach die Fenster schließen.

## 4. Umkleiden und Duschen

Wir empfehlen das Umkleiden und Duschen zu Hause.

Sollte dies nicht möglich sein, gelten die Einschränkungen wie bisher: bei den Männern nur 4 Personen gleichzeitig, bei den Frauen nur 3 Personen gleichzeitig. Unbedingt viel Lüften, nach Benutzung die Fenster wieder schließen.

## 5. Einhalten des Hygieneplans

Pro Trainingsgruppe ist ein Verantwortlicher für die Einhaltung der Hygienevorschriften zu benennen. Im Regelfall wird das der Trainer oder Übungsleiter sein.

Wenn sich die Trainingsgruppen nach der Trainingseinheit zusammensetzen, dann ist auch hierbei auf den Mindestabstand zu achten. Außerdem empfehlen wir dringend, sich an der frischen Luft, also auf Terrasse oder Bootsvorplatz, zusammen zu finden.

Dieser Hygieneplan ist die Bedingung der Stadt Leipzig und des Landes Sachsen, damit der Rudersport in unserem Verein wieder aufleben kann. Wir haben ihn auf Grundlage der Empfehlungen und Vorgaben des Landes und des Deutschen Ruderverbandes erstellt.

Wir veröffentlichen ihn auf unserer Homepage. Außerdem senden wir ihn den Mitgliedern des Vereins per Mail zu.

Auch im Bootshaus des ARVL wird er ausgehängt.

Der Vorstand des ARVLeipzig

Leipzig, den 8.6.2020