



## Nutzungs- und Hygienekonzept für die Bootshäuser des LRC Wiking v. 1875 e.V. (Stand 25.6.2020)

### Vorbemerkung

Aufgrund behördlicher Maßnahmen zur Begrenzung der Ausbreitung des neuartigen Coronavirus sind Einschränkungen im Ruderbetrieb des LRC Wiking v. 1875 e.V. hinzunehmen.

Um den aktuellen gesetzlichen Vorgaben gerecht zu werden und einen bestmöglichen Infektionsschutz zu gewährleisten, hat der Vorstand ein Nutzungs- und Hygienekonzept beschlossen. Alle Sportler sind darüber hinaus gehalten, sorgfältig die Hygienehinweise der Gesundheitsbehörden bzw. des Robert- Koch-Instituts (RKI) zu beachten.

### 1. Persönliche Hygiene

#### Wichtigste Maßnahmen:

- Ruder\*innen und Betreuer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben und ihren Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainingsgruppe oder andere Kontakte sind umgehend zu informieren. Das Benutzen von Gemeinschaftseinrichtungen und Trainingsräumen ist nicht gestattet.
- Abstand halten: Es ist, wo immer möglich, ein Mindestabstand von 2 Metern einzuhalten.
- Körperkontakte und Berührungen sind zu vermeiden oder auf das Minimum zu reduzieren. Rudern ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, Händeschütteln, Umarmungen oder „Abklatschen“ müssen unterbleiben.
- Händehygiene: regelmäßig und sorgfältig mindestens 30 Sekunden lang die Hände mit Seife und Wasser waschen.
- 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.
- Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken oder Handläufe möglichst nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen.
- 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.

Am wichtigsten ist, die Hände regelmäßig und gründlich mit Seife zu waschen. Für darüber hinausgehende Handhygiene hat jedes Mitglied selbst zu sorgen.

### 2. Verhaltensregeln

Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 2 m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zuwasserlassen der Boote.

Bis auf Weiteres ist der Trainingsbetrieb nur in Einern, Zweiern, Dreier und Vierern gestattet. Der Nutzung von buggesteuerten oder Steuermannslosen Booten ist zu bevorzugen.

Die Organisation des Trainingsbetriebs für die Kinder und Jugendlichen erfolgt durch die Trainer nach den im Hygieneplan festgelegten Vorgaben.

Auf die Nutzung des Fahrtenbuchs wird noch einmal nachdrücklich hingewiesen. Mit dem Eintrag in das Fahrtenbuch wird auch dem Vorstand die Zustimmung erteilt, auf Verlangen der Gesundheitsbehörde Kontaktdaten weitergeben zu dürfen. (siehe auch Ziff. 5.)

Der Trainingsplan der Kinder- und Jugendlichen wird allen bekannt gegeben. Die individuellen Ausfahrten aller Mitglieder haben sich danach so auszurichten, dass keine Überschneidung mit dem Training der Kinder- und Jugendlichen erfolgt.

- Freigelände Das Freigelände bietet grundsätzlich die Möglichkeit, den Abstand von 2 m einzuhalten. Es ist darauf zu achten, dass auch beim Transport von Booten der Abstand eingehalten wird
- Bootshalle: In jedem Hallenteil darf sich nur unter Einhaltung des Mindestabstandes von 2 m aufgehalten werden.
- Kraft- und Ergoraum Bootshaus Ilmenau: Die Benutzung der Trainings- und Krafträumen ist nicht zulässig. Lediglich die Nutzung von dafür gekennzeichneten vier Ruderergometern ist im Abstand von 2m zueinander erlaubt. Dabei sind die Fenster vor den Ergometern vollständig zu öffnen. Die Geräte sind nach der Nutzung vollständig zu reinigen.  
Alle weiteren Sportgeräte, Matten, Hanteln usw. in den Krafträumen dürfen nicht benutzt werden.  
Hochintensives Ausdauertraining mit hoher Aerosolbelastung ist unzulässig. Jeder Trainierende hat sich in eine im Kraftraum ausgelegte Anwesenheitsliste einzutragen. Mit dem Eintrag in die Anwesenheitsliste wird auch dem Vorstand die Zustimmung erteilt, auf Verlangen der Gesundheitsbehörde Kontaktdaten weitergeben zu dürfen. (siehe auch Ziff. 5.)  
Bootshaus Lösegraben: Der Kraft- und Ergoraum bleibt geschlossen.
- Umkleieräume: Die Umkleieräume dürfen ausschließlich zur Verwahrung der privaten Gegenstände genutzt werden. Bei Begegnungen ist der Mindestabstand von 2 m einzuhalten.
- WC-Räume In jedem WC-Raum darf sich nur eine Person aufhalten.
- Duschen: Der Zutritt zu diesen Räumlichkeiten ist verboten.
- Jugendraum: Zutritt nur für Personen, die entsprechende Funktionen bekleiden aus begründetem Anlass. Maximal 2 Personen gleichzeitig in diesem Gebäudebereich unter Einhaltung der Abstandsregel.

### **3. Reinigung**

Im Verein steht die Reinigung von Oberflächen im Vordergrund. Im Gegensatz zur Reinigung wird eine routinemäßige Flächendesinfektion auch in der jetzigen COVID-Pandemie durch das RKI nicht empfohlen. Hier ist die angemessene Reinigung völlig ausreichend.

Folgende Bereiche werden nach Möglichkeit täglich gereinigt:

- Türklinken und Griffe
- Lichtschalter
- alle weiteren Griffbereiche, wie z. B. Computermäuse und Tastaturen. (Fahrtenbuch-PC)

In allen WC-Räumen werden Flüssigseifenspender und Einmalhandtücher bereitgestellt und regelmäßig aufgefüllt. Die entsprechenden Auffangbehälter für Einmalhandtücher werden regelmäßig geleert.

Toilettensitze, Armaturen, Waschbecken und Fußböden der Sanitärbereiche werden regelmäßig gereinigt.

## **Reinigung im Sportbetrieb**

Die Griffe der Skulls sind nach jedem Training durch den Sportler selbst feucht zu reinigen.

Gleiches gilt für die Rollsitze sowie die unmittelbare Umgebung des Rollsitzes im Innenbereich des Bootes.

Tastatur und Maus des Fahrtenbuch-PC sind nach Bedienung mit einem Feuchttuch abzuwischen.

Räumlichkeiten und Flure sind regelmäßig zu lüften. Der Kraft- und Ergoraum ist während der Nutzung jede halbe Stunde für 5 min durch die trainierenden Sportler zu lüften.

## **5. Dokumentations- und Mitteilungspflichten**

Das Training und die Trainingsgruppen sind zu dokumentieren, um Kontakte nachvollziehen zu können.

Die Dokumentation erfolgt durch den jeweiligen Sportler im Fahrtenbuch. Zusätzlich zu den üblicherweise dokumentierten Zeiten für das An- und Ablegen sind im Bemerkungsfeld die Zeiten für das Betreten und Verlassen des Geländes einzutragen, um die tatsächliche Anwesenheitszeit auf dem Vereinsgelände nachvollziehen zu können.

Sportler, welche positiv auf COVID-19 getestet wurden, und in den 3 Tagen vor Auftreten der ersten Symptome am Training teilgenommen haben, haben dies unverzüglich dem Vorstand mitzuteilen. Dabei ist auch anzugeben, ob bei diesen Trainingsgelegenheiten Kontakt zu anderen Sportlern bestand.

## **6. Personen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren COVID- 19- Krankheitsverlauf**

Bei bestimmten Personengruppen ist das Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf höher.

Personen, welche einzig aufgrund ihres Lebensalters mit einem höheren Risiko rechnen müssen, entscheiden selbst auf Basis ihres individuellen Gesundheitszustandes. Es wird empfohlen, im Zweifelsfall auf das Training zu verzichten.

## **7. Bekanntgabe**

Der Hygieneplan wird auf der Homepage des LRC Wiking v. 1875 e.V. bekannt gegeben. Zusätzlich erfolgt ein Aushang an den Info-Tafeln in den Bootshäusern.