



## Allgemeine Hygieneempfehlungen

1. Mitglieder, mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 7 Tagen oder mit typischen Symptomen jeder Schwere sind angehalten nicht an Gruppentrainings teilzunehmen. Mitglieder, die ein positives Testergebnis haben und somit einer Quarantänemaßnahme unterliegen, ist der Zutritt zum Vereinsgelände nicht gestattet.
2. Persönliche Hygieneregeln (Niesen in die Armbeuge, Hände waschen direkt beim Betreten des Vereins) sollten selbstverständlich auch weiterhin eingehalten werden.
3. Auf dem gesamten Vereinsgelände inkl. der Steganlage und der Wege ist, wenn möglich, ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen Personen zu beachten.  
Vor und nach dem Training empfehlen wir euch in allen geschlossenen Räumen (Eingangsbereich, WC, Bootshalle, Saal, etc.) weiterhin, eine Mund-Nase-Bedeckung (min. OP) zu tragen.
4. Wir bitten euch auch weiterhin jede Art von Sport (Rudern, Ergo, Krafttraining) vor Trainingsbeginn in unserem Fahrtenbuch einzutragen, damit alle Sportler die Möglichkeit haben Zeiträume mit starker Auslastung zu meiden.
5. Wir bitten euch bei Sport in unseren Innenräumen (Saal, Kraftraum) ausreichend zu lüften. In jedem Fall ist zum Ende des Trainings ein Stoßlüften durchzuführen.
6. Alle verwendeten Sportgeräte sind, wie gewohnt, nach der Benutzung direkt durch den Sportler selbst zu reinigen. Hierbei ist besonders auf die Reinigung aller Kontaktflächen und Griffmöglichkeiten (Griffe der Skulls u. Riemen, Rollsitze, Klimmzug-/Hantelstange, etc.) zu achten.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Sport.  
Euer Vorstand