

# Ruderverein Erlangen – Wintersaison 2020

## Hygienevorschriften für den Hallensport

- Bei Krankheitssymptomen (insbesondere Husten/Schnupfen/Fieber) oder bei Kontakt zu positiv getesteten Personen innerhalb der letzten 14 Tage ist die Teilnahme am Sport und der Aufenthalt auf dem Vereinsgelände untersagt.
- Ein Mindestabstand von 1,5 Metern ist im Bootshaus und auf dem gesamten Gelände möglichst einzuhalten. Im Inneren der Gebäude besteht eine generelle Mund/Nasenschutz-Pflicht. Eine Ausnahme gilt für die stationäre Sportausübung (Sporthalle/Kraftraum) sowie in der Dusche).
- Bei Betreten und vor Verlassen der Sportanlage sind die Hände zu waschen oder zu desinfizieren. Waschbecken befinden sich in der Werkstatt, vor dem Kraftraum und in den Toiletten; Desinfektionsmittel ist bei der Treppe am Fahrtenbuch bereitgestellt
- Die Umkleieräume sowie die dortigen Toiletten können unter Einhaltung des Mindestabstands genutzt werden (Damengarderobe max. 6 Personen, Herrengarderobe max. 10 Personen). Die Lüftung muss eingeschaltet werden und bis zum Verlassen der Umkleide laufen (Herrengarderobe: Licht in der Dusche einschalten);
- Die Duschräume dürfen von maximal 2 Personen betreten werden; die entsprechend gekennzeichneten Duschen dürfen nicht benutzt werden.  
Das Wasser auf dem Fußboden ist nach jeder Benutzung in den Abfluss zu schieben.
- Wann immer möglich, die Türen von Umkleiden und Toiletten offenstehen lassen; für besseren Luftaustausch sollten tagsüber die Fenster im Garderobengang gekippt bleiben.  
Begegnungsverkehr auf den Stufen zum Treppenhaus muss vermieden werden (abwärts hat Vorrang)
- Zwischen den Sporttreibenden ist ein Abstand von mindestens 3 Metern einzuhalten.
- Nach der Benutzung von Hanteln, Ergometern oder sonstigen Sportgeräten müssen Griffe und weitere Kontaktflächen desinfiziert werden.
- Alle gegebenen Möglichkeiten der Durchlüftung von Halle bzw. Kraftraum sind zu nutzen.
- Zwingend notwendig ist die Dokumentation; jeder Nutzer muss sich in die am Hallen- bzw. Kraftraumeingang befindliche Liste eintragen.
- Der Geräteraum sollte nur von einer Person betreten werden.
- Bei Benutzung von Gymnastikmatten ist ein Handtuch unterzulegen.