

Limburger Club für Wassersport von 1895/1907 e.V.

Mitglied im Deutschen Ruderverband
Trainingsstützpunkt des Deutschen Ruderverbandes



Virusinfektion Hygiene schützt!

Wir bitten um Beachtung des Merkblattes!

Mit einfachen Maßnahmen könnt ihr euch helfen, euch selbst und andere vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Die wichtigsten Verhaltensregeln:

- **Nach und vor** dem Training die Trainingsgeräte waschen **und** desinfizieren



Wasche dir **vor und nach** dem Training die Hände:

- Zwei Minuten mit warmen Wasser und Seife (tötet 95% der Bakterien)
- Im Anschluss desinfizieren



Hände gehören nicht ins Gesicht!

Vermeide mit den Händen Mund, Nase oder Augen zu berühren



Niese oder Huste in die Armbeuge oder in ein Taschentuch

und entsorge das Taschentuch danach in einem Mülleimer mit Deckel



Ausreichend Abstand halten zu Menschen

Besonders, wenn diese Husten, Schnupfen oder Fieber haben



Vermeide Berührungen (z.B. Händeschütteln oder Umarmungen)

schenke deinen Clubkameraden und besonders deinen Trainern ein Lächeln zur Begrüßung und Verabschiedung.

Am Ende eines Trainingstages wird der verantwortliche Trainer sämtliche Türklinken, Wasserhähne etc. desinfizieren und das Bootshaus verschließen.