



Rudergesellschaft Eberbach 1899 e.V.

11.05.2020

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:

- **Vor und nach** dem Training die Trainingsgeräte waschen **und** desinfizieren



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

- 30 Sekunden mit warmen Wasser und Seife (tötet 95% der Bakterien)



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

Halte dabei Abstand von anderen Personen und drehe Dich weg und entsorge das Taschentuch danach in einem Mülleimer mit Deckel



Ausreichend Abstand halten zu Menschen – **mindestens 1,5 m**



Vermeide Berührungen (z.B. Händeschütteln oder Umarmungen)

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