Regeln & Hygiene im Trainings-Betrieb (1)

- Warum Hygiene?
  - Infektionen verhindern
    - Keime, Bakterien, Viren,…
  - Wir sind verpflichtet
    - Corona-Verordnung, DKV-Regeln

- aktuell: Corona
  - Virus-Infektion
  - Husten, Fieber, Schnupfen,…
  - „Covid19“ (kann in Lungenentzündung übergehen)

- Wie werde ich krank?
  - Ansteckung, Kontamination
    - **Personen**, Oberflächen
    - Infektionsquelle => Kontamination => Mensch

- Persönliche Hygiene

  - am wichtigsten!
  - Hände
    - Waschen (ausreichend im normalen Sportbetrieb)
    - Flüssig-Seife
      - bei Verschmutzung
      - nach der Toilette
      - nach dem Naseputzen
      - vor Trainings-Beginn
      - nach Trainings-Ende
      - vor dem Essen
      - …
    - Desinfektion
      - Kontakt mit Erkrankten
      - Risiko-Personen
    - Spender: siehe Geländeplan
  - (Schutz)-Kleidung
  - Verhalten

Desinfektionsmittel in die hohlen, trockenen Hände geben. Nach dem oben aufgeführten Verfahren das Produkt 30 Sek. in die Hände bis zu den Handgelenken kräftig einreiben. Die Bewegungen jedes Schrittes fünfmal durchführen. Nach Beendigung des 6. Schrittes werden einzelne Schritte bis zur angegebenen Einreibedauer wiederholt. Im Bedarfsfall erneut Hände-Desinfektionsmittel entnehmen. Darauf achten, daß die Hände die gesamte Einreibezeit feucht bleiben.

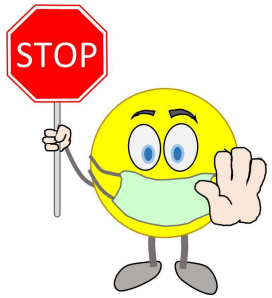
Regeln & Hygiene im Trainings-Betrieb (2)

- (Schutz)-Kleidung
  - Mund- & Nasenschutz
    - Mund & Nase bedecken!
    - regelmäßig reinigen
    - **Pflicht** bei:
      - Unterschreitung Mindest-Abstände
      - Bewegen auf dem Gelände
      - (nicht beim Paddeln)
  - Schutzhandschuhe
    - bei Reinigung / Desinfektion
  - sonst...
    - Schwimmweste / geeignete Kleidung

- Regeln
  - Abstands-Regeln
  - Lauf-Richtungen
    - Gelände-Plan
  - Trainings-Gruppen dürfen nicht gemischt werden
  - Jedes Training genau dokumentieren

1,50 Meter Abstand...
das sind 18 Flaschen Pfälzer Riesling

- Verboten
  - Vereinsfahrten
  - Fahrgemeinschaften
  - Zusammenkünfte, Rudelbildung
  - Benutzung v. - Trainingshalle
    - Umkleideräume
    - Duschen
    - Küche (keine Getränke holen !)



- Polizei / Ordnungsdienste kontrollieren !

Regeln & Hygiene im Trainings-Betrieb (3)

- Trainings-Teilnehmer:
  - Training nur in festen Gruppen
  - nicht in andere Gruppe wechseln!
  - Einzel-Fahrten bei Einhaltung der aktuell geltenden (Abstands-) Regeln erlaubt

  ➢ vor dem Training Aufklärung zu den Regeln, v.a. Abstand, Hygiene (Kurzschulung)

  ➢ Dokumentation der Trainingsgruppe
  - Namen aller Teilnehmer in Listen (Verfolgung möglicher Infektionswege)

  ➢ Pflichten der Trainingsteilnehmer
  - **aktuelle Regeln** befolgen (=> Schulung zu Beginn)
  - **Info** an Trainer vor dem Training
    - ob man kommt oder nicht
    - über Krankheitssymptome:
      - Fieber (!)
      - Husten, Schnupfen, etc.

- Trainer…

  ➢ Training vereinbaren
  - 1 Trainer darf mehrere Gruppen trainieren
  - Gruppenteilnehmer dürfen nicht in eine andere Gruppe wechseln

  ➢ vor dem Training **Aufklärung** zu den Regeln, v.a. Abstand, Hygiene (Kurzschulung)
  - die Regeln dann auch überwachen… (v.a. Abstandsregeln)

  ➢ **Doku** der Trainingsgruppe
  - Namen aller Teilnehmer
  - Bestätigung, dass Kurzschulung durchgeführt wurde
  - für jede Trainings-Gruppe eine eigene Liste!

  ➢ Reinigung / Desinfektion der benutzten Gemeinschafts-Einrichtungen (wenn verwendet)
  - Paddel-Schaft der Vereinspaddel
  - Boots-Süllrand der Vereinsboote
  - Vereins-Schwimmweste & -Spritzdecke
  - Toilette & Waschbecken
  - Türklinken

Hilfen…

PGL - Hygieneplan

Hände	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	Wer?
Waschen	Flüssigseife im Spender	~ 3 ml	intensiv einreiben, danach gut mit Wasser abwaschen	Hände-Hygiene-Plan	1. vor Trainings-Beginn 2. nach der Toilette 3. nach Trainings-Ende	**jeder**
Desinfizieren	Phagorub Gel SPS	~ 3 ml	gemäß Händehygieneplan		1. vor Trainings-Beginn 2. nach der Toilette 3. nach Trainings-Ende	Mitglieder aus Risikogruppen
Pflegen	Pflegecreme	Nach dem Training je nach Bedarf				**jeder**
Boote	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	Wer?
Süllrand	Phagospray DM		einsprühen	Schutzhand-schuhe	nach Trainings-Ende	Trainer
Griffe	Phagospray DM		einsprühen	Schutzhand-schuhe	nach Trainings-En	
Paddel	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	
Schaft	Phagospray DM		einsprühen	Schutzhand-schuhe	nach Trainings-En	
Türgriffe	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	
- Gelände-Türen (Ein- & Ausgang) - Toiletten - Bootshalle - Container	Phagospray DM		einsprühen	Schutzhand-schuhe	nach Trainings-En	
Toilette	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	
Toilette - Reinigung	Putzmittel (Putzfrau)				1x wöchentlich	
Toilette - Desinfektion	Phagospray DM		Brille einsprühen	Schutzhand-schuhe	nach Trainings-En	
Boden & Flächen	Putzmittel (Putzfrau)				1x wöchentlich	
Waschbecken	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	
Waschbecken - Reinigung	Putzmittel (Putzfrau)				1x wöchentlich	
Waschbecken - Desinfektion	Phagospray DM		Armaturen einsprühen	Schutzhand-schuhe	nach Trainings-En	
Boden & Flächen	Putzmittel (Putzfrau)				1x wöchentlich	
Duschen	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	
Die Benutzung der Duschen ist untersagt !						
Boden & Flächen	Putzmittel (Putzfrau)				1x wöchentlich	
Umkleide	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	
Die Benutzung der Umkleide ist untersagt !						
Boden & Flächen	Putzmittel (Putzfrau)				1x wöchentlich	
Trainingshalle	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	
Die Benutzung der Trainingshalle ist untersagt !						
Boden & Flächen	Putzmittel (Putzfrau)				1x wöchentlich	
Küche	womit?	wie? (Dosierung, Anwendung)		Hilfsmittel	Wann?	
Die Benutzung der Küche ist untersagt !						
Boden & Flächen	Putzmittel (Putzfrau)				1x wöchentlich	

BODE-SCIENCE-COMPETENCE

BODE

Hygienische Händedesinfektion

Standard-Einreibemethode für die hygienische Händedesinfektion gem. EN 1500

1. Schritt: Handfläche auf Handfläche Achtung: Inklusive Handgelenk

2. Schritt: Rechte Handfläche über linkem Handrücken und linke Handfläche über rechtem Handrücken

3. Schritt: Handfläche auf Handfläche mit verschränkten, gespreizten Fingern

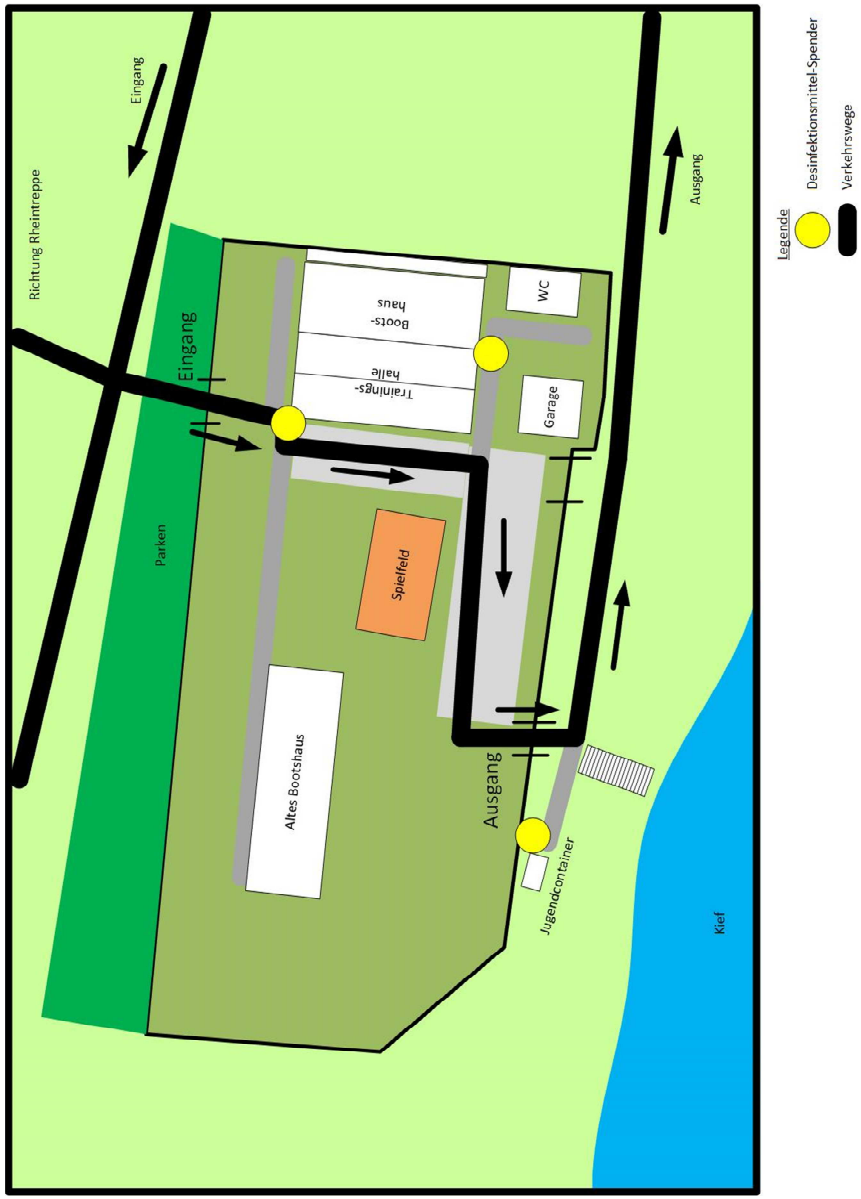
4. Schritt: Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handflächen mit verschränkten Fingern

5. Schritt: Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der geschlossenen linken Handfläche und umgekehrt

6. Schritt: Kreisendes Reiben hin und her mit geschlossenen Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt

Desinfektionsmittel in die trockenen Hände geben. Nach dem oben aufgeführten Verfahren das Produkt 30 Sek. in die Hände bis zu den Handgelenken kräftig einreiben. Die Bewegungen jedes Schrittes fünfmal durchführen. Nach Beendigung des 6. Schrittes werden einzelne Schritte bis zur angegebenen Einreibedauer wiederholt. Darauf achten, dass die Hände die gesamte Einreibezeit feucht bleiben. Im Bedarfsfall erneut Hände-Desinfektionsmittel entnehmen.

BODE CHEMIE HAMBURG · Germany
Melanchthonstr. 27 · 22525 Hamburg
Tel. (+49-40) 5 40 06-0 · Fax -200
www.bode-chemie.com · info@bode-chemie.de

Vertrieb Österreich: BDF Beiersdorf Ges.m.b.H
Tel. (+43-1) 61 400-0 · Fax -394
medical.office@beiersdorf.com

PGL - Geländeplan