



Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V. Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb

Das Einhalten eines Regelwerks und ein hohes Maß an Disziplin sind dem Verein sehr wichtig und sollen dafür sorgen, dass mit Hilfe von Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb und der konsequenten Anwendung das Ansteckungsrisiko minimiert wird. Unstrittig ist dabei, dass beim „neuen“ Sporttreiben viele gewohnte Aktivitäten und Wettkampfformate vorübergehend unterbleiben müssen. Dies gilt nicht nur für die konkrete Ausübung der Sportart, sondern auch für das soziale Miteinander im Umfeld des aktiven Sports.

(1) Risiken in allen Bereichen minimieren

- Sportler und Betreuer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben und ihren Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainingsgruppe oder andere Kontakte sind umgehend zu informieren. Das Benutzen von Gemeinschaftseinrichtungen ist nicht gestattet.
- Training ist nicht sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen.
- Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit

(2) Distanzregeln einhalten

- Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann aber sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht sein. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zu-Wasser-Lassen der Boote.

(3) Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- Rudern ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen und unter Wahrung des Mindestabstandes erfolgen.
- Wir empfehlen das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes außerhalb des Ruderbootes und für Betreuer und Begleitpersonen.

(4) Persönliche Hygieneregeln einhalten

- Waschen Sie Ihre Hände häufig und mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser. Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit den Händen.
- Griffe der Skulls bzw. Riemen sind nach dem Training desinfizierend intensiv zu reinigen. Hierfür steht desinfizierendes Reinigungsmittel zu Verfügung.

(5) Umkleiden und Duschen zu Hause

- Sportler kleiden oder duschen sich derzeit nicht in Gemeinschaftsräumen.
- Der individuelle Zugang zu den Toiletten und Schließfächern ist möglich.

(6) Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen

- Zur Organisation des Vereinsbetriebs sind Telefon- und Videokonferenzen vorzuziehen.

(7) Trainingsgruppen verkleinern

- Wassertraining ist in Einern gestattet. Das Training in Zweiern ist nur in Ausnahmefällen (Trainingsgruppe U15/U17/U19, Familienangehörige und Angehörige einer häuslichen Gemeinschaft) möglich, wenn kein Kontakt zu COVID-Positiven Personen besteht.
- Eine Trainingsgruppe sollte in der Regel aus maximal **4 - 6 Booten** plus Übungsleiter/Trainer bestehen.
- Das Training und die Trainingsgruppen werden über das **Fahrtenbuch (EFA)** dokumentiert, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- Es dürfen sich maximal **2 Boote gleichzeitig auf dem Bootsplatz** befinden.
- Zwei weitere Boote können in der **Warteposition** (in dem Zugang auf dem Parkplatz) abgelegt werden.
- Die Boote werden zum Ablegen zeitversetzt zum **linken Bootssteg** getragen und es dürfen sich nur maximal **2 Boote gleichzeitig** auf dem Bootssteg befinden.



Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V. Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb

- Zum Anlegen der Boote steht nur der **rechte Bootssteg** zu Verfügung.
- Boote dürfen nur Anlegen wenn mindestens **ein Platz in der Warteposition frei** ist.
- Die Boote und die Skulls bzw. Riemen werden **sofort gereinigt** und wieder ins Bootshaus gebracht damit Boote aus der **Warteposition nachrücken** können.
- **Keine Gruppenbildungen** ohne Abstand von **1,5 Meter** nach dem Training.

(8) Trainings- und Kraftraum

- Der Zugang zu Trainings- und Kraftraum muss streng kontrolliert werden, um die Sauberkeit und Hygiene zu gewährleisten. Der **Zugang ist nur Trainingsgruppen** unter Aufsicht gestattet. Die Gruppengröße von **max. 5 Personen** ist in der Regel zu beachten. Wenn keine gute Lüftung vorhanden ist, ist zwischen Trainingsgruppen mindestens 30 min. zu lüften.
- Das Training und die Trainingsgruppen werden über das **Fahrtenbuch (EFA)** dokumentiert, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- Alle Flächen und der Boden sind wöchentlich mit einem vom RKI zugelassenen desinfizierenden Reinigungsmittel behandelt werden.
- Alle Geräte, Ergometer, Hanteln usw. sind nach Gebrauch an den Kontaktstellen mit einem vom RKI zugelassenen Desinfektionsmittel zu behandeln.
- Außer beim Ergometer-Training ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Vor und nach dem Training sind die Hände zu waschen.

(9) Trainingszeiten

- Es gilt der Sommertrainingsplan – Übergangs-Regeln unter Berücksichtigung einer max. Anzahl von Personen bzw. Booten pro Trainingsgruppe.
- Für erfahrene Ruderer*innen ist ein Training außerhalb der festgelegten Zeiten nach Absprache möglich.
- An der Tür der Bootshalle 3 bzw. rechts neben dem PC wird eine **Anmelde- bzw. Belegungsliste** ausgehängt und nach jeder Ruderausfahrt muss sich jeder für seinen nächsten Rudertrainingstermin eintragen. Mehrfacheinträge sind nicht zulässig.

(10) Benutzung der beiden Motorboote

- Die beiden Motorboote können zur Begleitung der Gruppen weiterhin eingesetzt werden.
- Jedes Motorboot darf nur mit einer Person (Fahrer) besetzt werden.
- Die Motorboote sind nach jeder Ausfahrt desinfizierend intensiv zu reinigen. Hierfür steht desinfizierendes Reinigungsmittel zu Verfügung.

Diese Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb gelten ab 15. Mai 2020 bis auf Widerruf.

Bei Verstößen gegen diese Regelung behält sich der Vorstand vor ein Ruderverbot auszusprechen.

Der Vorstand behält sich ferner vor, die vorstehenden Übergangs-Regelung jederzeit, soweit erforderlich, einer veränderten Sach- oder Rechtslage anzupassen.

Erstausgabe vom 1. Mai 2020, Ergänzung 1 zum 15. Mai 2020