



Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Übergangs-Regeln zum Sportbetrieb

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.
- Training ist nicht sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen.
- Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.
- Aktive oder Betreuungspersonal mit Symptomen dürfen grundsätzlich nicht zu Wettkämpfen anreisen bzw. haben sich bei ersten Anzeichen von Symptomen sofort von den übrigen Mannschaftsmitgliedern zu trennen.

(2) Distanzregeln einhalten

- Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5m bei der Interaktion auf dem Bootshaus- oder Regattagelände 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

- Sportlerinnen und Sportler wechseln ihre Kleidung oder duschen sich – wenn möglich – **nicht** in Gemeinschaftsräumen.
- Gleichzeitig dürfen max. 10 Personen die Herrenumkleide und max. 5 Personen die Damenumkleide benutzen.
- Der Zugang zu den Toiletten und Schließfächern ist möglich.

(6) Trainingsgruppen verkleinern

- Wassertraining ist **in allen Booten** gestattet.
- Eine Trainingsgruppe sollte in der Regel aus maximal **10 Personen** inkl. Übungsleiter/Trainer bestehen.
- Das Training und die Trainingsgruppen werden über das **Fahrtenbuch (EFA)** dokumentiert, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- Wird eine **Steuerperson** eingesetzt, sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.



Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Übergangs-Regeln zum Sportbetrieb

- 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 oder rechten Bootssteg getragen und es dürfen sich nur maximal **2 Boote gleichzeitig** auf dem Bootssteg befinden.
- Zum **Anlegen** der Boote steht der linke oder 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.

(7) Trainings- und Krafraum

- Der Zugang zu Trainings- und Krafraum muss streng kontrolliert werden, um die Sauberkeit und Hygiene zu gewährleisten. Die Gruppengröße von **max. 10 Personen** ist in der Regel zu beachten.
- Zwischen den Trainingsgruppen muss der Raum mindestens 30 min. gelüftet werden.
- Das Training und die Trainingsgruppen werden über das **Fahrtenbuch (EFA)** dokumentiert, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- Das **Ergometer – Training** sollte in der Bootshalle 2 oder witterungsbedingt im Freien – vor der Bootshalle - erfolgen.
- 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.

(8) Ruderbecken

- Zusätzlich steht Samstag das **Ruderbecken** von 9:00 – 13:00 Uhr zu Verfügung.
- Zwischen den Trainingsgruppen muss der Raum mindestens 30 min. gelüftet werden.
- Das Training und die Trainingsgruppen werden über das **Fahrtenbuch (EFA)** dokumentiert, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- Bitte die Griffe der Skulls bzw. Riemen nach dem Training desinfizieren – bitte Desinfektionsmittel und Papier vom FRC84 verwenden.

(9) Nutzung der beiden Sporthallen

- Die beiden Sporthallen Heinrich von Gagern Gymnasium und IGS Herder Schule stehen zu Verfügung.
- Die Teilnehmer werden von dem verantwortlichen Trainer in einer Liste dokumentiert, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- Auf dem Schulgelände besteht Maskenpflicht, während des Trainings in der Turnhalle kann die Maske entfallen.
- Sportlerinnen und Sportler wechseln ihre Kleidung oder duschen sich – wenn möglich – **nicht** in Gemeinschaftsräumen.
- Gleichzeitig dürfen max. 5 Personen die Herrenumkleide und max. 5 Personen die Damenumkleide benutzen.
- Der Zugang zu den Toiletten ist möglich.

(10) Trainingszeiten

- Es gilt der Wintertrainingsplan unter Berücksichtigung der max. Anzahl von Personen pro Trainingsgruppe.
- Für erfahrene Sportler ist ein Training außerhalb der festgelegten Zeiten nach Absprache möglich.



Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Übergangs-Regeln zum Sportbetrieb

(11) Benutzung der beiden Motorboote

- Die beiden Motorboote können zur Begleitung der Gruppen weiterhin eingesetzt werden.
- Die Motorboote sind nach jeder Ausfahrt desinfizierend intensiv zu reinigen. Hierfür steht desinfizierendes Reinigungsmittel zu Verfügung.

(12) Sicherheitshinweise zum Winterhalbjahr

- Rudern auf dem Wasser außerhalb der Trainingszeiten ist für Mitglieder nach Genehmigung durch den Vorstand möglich – min. 2 Personen, davon einer über 18 Jahre bzw. einem Bootsobmann.
- Das Wassertraining im 1er und 2er ist für Minderjährige bei kaltem Wasser (weniger als 10 °C) nur in Begleitung eines Trainerbootes oder mit angelegter Rettungsweste erlaubt.

Diese Übergangs-Regeln zum Sportbetrieb gelten ab 01. Oktober 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, Ergänzung 2 zum 11. Juni 2020, Ergänzung 3 zum 01.10.2020