



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

- Die Umkleieräume und Duschen sind gesperrt – individueller Zugang zur Ablage von Kleidungsstücken möglich.
- Der individuelle Zugang zu den Toiletten und Schließfächern ist möglich.

(6) Trainingsgruppen verkleinern

- Das Rudern auf dem Wasser ist allein und zu zweit mit Anmeldung möglich.
- Die Sportausübung des JuniorTeam U17/U19 (Kadersportler) und U15 (Kinder <14 Jahre) ist zulässig – keine Anmeldung notwendig.
- Neben dem PC liegt eine **Anmelde- bzw. Belegungsliste** aus und nach jeder Ruderausfahrt muss sich jeder für seinen nächsten Trainingstermin eintragen. Mehrfacheinträge sind nicht zulässig.
- Das Wassertraining ist **im 1er, 2er, 3er** mit 2 Personen und **4er** (nur bei Kaderruderer) gestattet.



Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Übergangs-Regeln zum Sportbetrieb

- 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 oder rechten Bootssteg getragen und es dürfen sich nur maximal **2 Boote gleichzeitig** auf dem Bootssteg befinden.
- 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 **3 Meter** nach dem Training.
- Bei Minderjährigen Sportlern muss **zusätzlich ein Trainer** unter Einhaltung der Abstandsregelung anwesend sein.

(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. 5 Personen** ist in der Regel zu beachten.
- Der Zugang zu dem Raum muss angemeldet werden, dazu liegt am PC eine **Anmelde- bzw. Belegungsliste** aus. Bitte Vorname und 1. Buchstaben vom Nachnamen (NameX) lesbar eintragen.
- 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 Geräte, Ergometer, Hanteln usw. sind nach Gebrauch an den Kontaktstellen mit einem vom RKI zugelassenen Desinfektionsmittel zu behandeln.

(9) Trainingszeiten

- Es gilt der Sommertraining vom 28. März – 15. Oktober 2021 unter Berücksichtigung der o.g. Einschränkungen.
- Für erfahrene Sportler ist ein Training außerhalb der festgelegten Zeiten nach Anmeldung – Liste am Fahrtenbuch möglich.

(10) 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.

Diese Übergangs-Regeln zum Sportbetrieb gelten ab 28. März 2021 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, Ergänzung 4 zum 24. März 2021