



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.

(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

- Mitglieder können die Umkleide- und Duschräume eingeschränkt benutzen.
- Gleichzeitig dürfen sich **max. 5 Personen** in der Herrenumkleide bzw. der Damenumkleide befinden.
- Die Duschräume sollten **nur in Ausnahmefällen und individuell** benutzt werden.
- 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.
- Es dürfen sich maximal **4 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.



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

- 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.

(7) Trainings- und Kraftraum

- Der Zugang zu Trainings- und Kraftraum muss streng kontrolliert werden, um die Sauberkeit und Hygiene zu gewährleisten. Die Gruppengröße von **max. 10 Personen** ist in der Regel zu beachten.
- Das Training und die Trainingsgruppen werden über das **Fahrtenbuch (EFA)** dokumentiert, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- Zwischen den Trainingsgruppen muss der Raum mindestens 20 min. gelüftet werden.
- Das **Ergometer – Training** (Concept 2 – Geräte) sollte in der Bootshalle 2 oder witterungsbedingt im Freien – vor der Bootshalle - erfolgen.

(8) Ruderbecken

- Zusätzlich steht Samstag das **Ruderbecken** von 9:00 – 13:00 Uhr zu Verfügung.
- 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 vom 15. Oktober – 31. März 2022 unter Berücksichtigung der o.g. Einschränkungen.
- Für erfahrene Sportler ist ein Training außerhalb der festgelegten Zeiten mit Zugangscode möglich.

Diese Übergangs-Regeln zum Sportbetrieb gelten ab 1. Oktober 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, Ergänzung 5 zum 7. Juni 2021, Ergänzung 6 zum 1.10.2021