



Ruder-Club Nassovia Höchst 1881 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 und Trainingsräumen 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 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 (MKS) 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 sind nach dem Training desinfizierend intensiv zu reinigen. Hierfür steht Seifenlauge zur Verfügung, die zubereitet werden muss.

(5) Umkleiden und Duschen zu Hause

- Sportler kleiden oder duschen sich derzeit nicht in Gemeinschaftsräumen.
- Der individuelle Zugang zu Toiletten bleibt möglich.

(6) Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen

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

(7) Trainingsgruppen verkleinern

- **Wassertraining ist grundsätzlich nur in Einern gestattet.** Das Training in **Zweiern** ist nur in Ausnahmefällen möglich, wenn sichergestellt ist, dass beide Sportler aus einer Selbstquarantäne kommen oder in einem Hausstand leben sowie 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. Um sich ins Fahrtenbuch einzutragen wird das Tragen von Handschuhen empfohlen.**
- Die Boote werden zum Ablegen zeitversetzt zum Bootssteg getragen und es dürfen sich nur maximal 2 Boote gleichzeitig auf dem Bootssteg befinden.
- Anlegende Boote haben Vorrang vor ablegenden Booten.



Ruder-Club Nassovia Höchst 1881 e.V.

Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb

(8) Trainings- und Kraftraum

- Der Zugang zur Turnhalle und zum Kraftraum ist nicht gestattet.

(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 eigenverantwortlich möglich.
- In Absprache mit den Betreuern werden Trainingszeiten vergeben.

(10) Benutzung der Motorboote

- Die 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 Seifenlauge zur Verfügung, die zubereitet werden muss.

Diese Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb gelten ab dem 11. 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.