



## Coronavirus SARS-CoV-2 Regeln im Ruderclub

Kaufering, 20/10/2020

Liebe Vereinsmitglieder,

im folgendem haben wir einige Regeln definiert, die ab 5.10.2020 bis auf weiteres gelten. Bei Fragen kontaktiert uns bitte per mail an [vorstand@rclk.de](mailto:vorstand@rclk.de).

### Inhalt

Inhalt.....	1
1. Organisatorischen .....	1
2. Allgemeines .....	1
3. Distanz und Lüften .....	1
4. Tragen eines Mund-Nasen-Schutz .....	2
5. Hygiene .....	2
6. Kontaktdatenerfassung.....	2

#### 1. Organisatorischen

- Durch Vereinsmails, Vereinsaushänge sowie durch Veröffentlichung auf der Website ist sichergestellt, dass alle Mitglieder ausreichend informiert sind.
- Die Einhaltung der Regelungen wird regelmäßig überprüft. Bei Nicht-Beachtung erfolgt ein Verweis.

#### 2. Allgemeines

- Bei Krankheitssymptomen wie z.B. Fieber, Husten, Atemprobleme oder Halsschmerzen ist der Ruderclub nicht zu betreten.
- Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen haben den Ruderclub nicht zu betreten.

#### 3. Distanz und Lüften

- Haltet mindestens 1,50 Abstand zu anderen Personen, wo und wann immer möglich. Wenn dies nicht möglich ist das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes zwingend. Der Mindestabstand kann lediglich bei der Sportausübung unterschritten werden.
- Während des Trainings besteht somit keine Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.

- In der Männerumkleide sind max. 5 Personen zugelassen, in der Damenumkleide sind max. 5 Personen zugelassen.
- Die Toiletten und Duschen dürfen nur einzeln betreten werden. Wir empfehlen das Umkleiden und Duschen zu Hause.
- Körperkontakt außerhalb der Trainingseinheit (z. B. Begrüßung, Verabschiedung, etc.) ist zu vermeiden.
- Sportbetrieb in der Halle mit max. 6 Personen einschließlich Übungsleiter. Im Kraftraum gilt die Maximalanzahl von 6 Personen inkl. Übungsleiter ebenfalls. Feste Trainingsgruppen sind zu bilden und nachvollziehbar zu dokumentieren. Während des Trainings ist jeweils ein Fenster im Trainingsraum bzw. Kraftraum offen zu halten und nach dem Training zu schließen.

**Kommentiert [JH1]:** Hier sollte gleich ein Verweis auf Punkt 5 (Lüften) erfolgen

**Kommentiert [JH2R1]:** "Feste Gruppe" ist Di/Do beim Masters-Ergo nicht möglich, das ist ein offener Termin.

#### 4. Tragen eines Mund-Nasen-Schutz

- Beim Aufenthalt in den Gemeinschaftsräumen sowie Umkleiden soll ein Mund- und Nasenschutz getragen werden.
- Bei den für das Training üblichen Sport und Spielsituationen gilt keine Verpflichtung. Das Tragen der Booten wird hierbei als Teil des Trainings verstanden.
- Unsere Mitglieder wurden darauf hingewiesen, dass bei Fahrgemeinschaften Masken im Fahrzeug zu tragen sind.
- Verpflegung sowie Getränke werden von den Mitgliedern selbst mitgebracht und auch selbstständig entsorgt.

#### 5. Hygiene

- Vor sowie nach dem Training, vor Benutzung der Tastatur des elektronischen Fahrtenbuchs gründlich Händewaschen mit Seife und/oder Verwendung des bereitgestellten Desinfektionsmittels.
- Am Ende der Trainingseinheit, haben die Trainer/Übungsleiter dafür Sorge zu tragen, dass die benutzten Geräte (Hanteln, Ergos, Bälle etc.) gereinigt bzw. desinfiziert werden.
- Bei individuellem Training ist jeder Sportler selbst verantwortlich.
- Die Länge einer Trainingseinheit ist auf maximal 120 Minuten beschränkt.
- Für das Reinigen der Boote sind eigene Handtücher mitzubringen und zu verwenden-

#### 6. Kontaktdatenerfassung

- Sämtliche Vereinsveranstaltungen, wie Trainings, Wettkämpfe oder Versammlungen werden dokumentiert, um im Falle einer Infektion eine Kontaktpersonenermittlung sicherstellen zu können. Aus diesem Grund werden die Trainingsgruppen auch immer gleich gehalten.
- Die Trainer/Übungsleiter haben für jedes einzelne Training die Teilnehmer im Trainingsanwesenheitsbuch festzuhalten und dieses mindestens einen Monat aufzubewahren.
- Sollten sich mehrere Sportler gleichzeitig zum individuellen Training in Halle oder Kraftraum aufhalten, sollten diese sich im Fahrtenbuch mit ERGO#1 bzw. Hallentraining oder Kraftraum eintragen.]]

**Kommentiert [3]:** Ist dies möglich, oder bauscht dies das Fahrtenbuch auf?

**Kommentiert [JT4R3]:** Trainings-Anwesenheitsbuch liegt auf dem Tisch neben Fahrtenbuch

**Kommentiert [JH5R3]:** Masters (Di/Do/individ.) sollten sich im Fahrtenbuch mit "ERGO#1 ..." eintragen.

Wir wünschen Euch trotz der notwendigen Regelungen weiterhin Freude an der Ausübung an unserem gesunden Sport.

Euer Vorstand

André, Jan, Benedikt und Monika