



Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb

Am 10. Juni hat die Hessische Landesregierung neue Verordnungen zur Bekämpfung des Corona-Virus verabschiedet, die bis **zum 16. August 2020** gelten

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. Beim „neuen“ Sporttreiben müssen viele gewohnte Aktivitäten und Wettkampfformate vorübergehend unterbleiben. Dies gilt nicht nur für die konkrete Ausübung der Sportart, sondern auch für das soziale Miteinander im Umfeld des aktiven Sports.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen und der jetzt eingeleiteten Lockerungen ist die Pandemie-Situation noch nicht überwunden. Wir appellieren eindringlich an alle unsere Vereinsmitglieder und Kooperationsmitglieder, die entsprechenden Vorgaben zu befolgen!

Auch mit den Lockerungen ist darauf hingewiesen, dass das Großboot fahren weiterhin das Risikos einer Ansteckung beinhaltet!

1. Risiken in allen Bereichen minimieren

- ▼ Sportler und Betreuer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben. Das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainingsgruppe oder andere Kontakte sind umgehend zu informieren.

2. Distanzregeln einhalten

- ▼ Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann aber sekundär 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.
- ▼ Steuerpersonen wird empfohlen Mundschutz zu tragen.
- ▼ Keine Gruppenbildungen ohne Abstand von 1,5 Meter nach/vor dem Training

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

- ▼ Wascht Eure Hände häufig und mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser.
- ▼ Griffe der Skulls bzw. Riemen sind nach dem Training desinfizierend intensiv zu reinigen. Hierfür steht desinfizierendes Reinigungsmittel zu Verfügung.



Frauen-Ruderverein »Freiweg« Frankfurt e.V. 1927

5. Umkleiden und Duschen

- ▼ Mitglieder können die Umkleideräume benutzen mit max. 02 Personen gleichzeitig. Haltet Euch nicht unnötig länger in den Umkleiden auf als zur Entnahme von Kleidung aus dem Spind bzw. Wechseln von Kleidung.
- ▼ Wir empfehlen weiterhin das Erscheinen bereits mit Ruderkleidung.

6. Trainingsgruppen / Ruderslots / Trainingszeiten

- ▼ Der Rudersport /Training ist in allen Booten gestattet, außer dem Achter. Das Boot ist noch nicht einsetzbar.
- ▼ Es gilt der Sommertrainingsplan unter Berücksichtigung der max. Anzahl von 10 Personen pro Trainingsgruppe **inkl. BHDler/Übungsleiter/Trainer**.
- ▼ Es stehen zwei Doodle zur Verfügung, um sich in die Ruderschichten einzutragen:
 - a.) Breitensportler für die offenen Termine am Mittwoch, Donnerstag, Samstag, Sonntag.
 - b.) Die zweite Doodle Liste steht für die Fortgeschrittenen EinerRuderer*innen/Rennruderer*innen zur Verfügung (Gruppen „B“ und „R“)
- ▼ Um die Taktung einzuhalten, muss in max. 30 min die Einteilung und Boot zu Wasser lassen umgesetzt sein.
- ▼ 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 sowie beim Tragen von Booten, das ein Zusammenrücken erfordert.
- ▼ Zum Anlegen der Boote steht auch der Bootssteg der RHENO Franconia zu Verfügung.
- ▼ Die Boote und die Skulls bzw. Riemen werden sofort gereinigt und wieder ins Bootshaus gebracht damit Boote aus der Warteposition nachrücken können.
- ▼ Für erfahrene Ruderer*innen (Gruppe B, R) ist ein Training außerhalb der festgelegten Zeiten nach Absprache gemäß Beschlüsse und Bootsbenutzungsregeln möglich.

7. Benutzung Motorboot

- ▼ Das Motorboot ist zur Begleitung von Trainingsgruppen einsetzbar.
- ▼ Das Motorboot ist nach jeder Ausfahrt desinfizierend intensiv zu reinigen. Hierfür steht desinfizierendes Reinigungsmittel zu Verfügung.



Frauen-Ruderverein »Freiweg« Frankfurt e.V. 1927

8. Trainings- und Krafraum

- ▼ Der Zugang zu Trainings- und Krafraum ist streng kontrolliert zur Nutzung freigegeben. Es ist zwingend erforderlich, die Sauberkeit und Hygiene zu gewährleisten. Wir empfehlen max. 2 Personen gleichzeitig im Krafraum.
- ▼ Das Training und trainierende Personen müssen im Fahrtenbuch (EFA) unter „Ergonutzung“ eingetragen sein, um Kontakte nachvollziehen zu können
- ▼ Ergometer könne in entsprechendem Mindestabstand In der Bootshalle oder auf den gepflasterten Wegen zum Steg genutzt werden.
- ▼ Alle Geräte, Ergometer, Hanteln usw. sind nach Gebrauch an den Kontaktstellen mit einem vom RKI zugelassenen Desinfektionsmittel zu behandeln.

Diese Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb gelten ab 15. Juni 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.



Frauen-Ruderverein »Freiweg« Frankfurt e.V. 1927

**Auszug aus der
Verordnung zur Beschränkung von sozialen Kontakten und des Betriebes von Einrichtungen und
von Angeboten aufgrund der Corona-Pandemie (Corona-Kontakt- und
Betriebsbeschränkungsverordnung) Vom 7. Mai 2020**

(2) Der Sportbetrieb ist in folgendem Umfang gestattet:

1. Trainings- und Wettkampfbetrieb des Spitzen- und Profisports, sofern diesem ein umfassendes Hygienekonzept zugrunde liegt,

2. Trainingsbetrieb und Wettkampfbetrieb, wenn

a) er

aa) kontaktfrei

bb) nur gemeinsam mit Personen, denen der gemeinsame Aufenthalt im öffentlichen Raum nach § 1 Abs. 1 Satz 1 gestattet ist oder

cc) unter Einhaltung eines Mindestabstands von 1,5 Metern zu anderen Personen

ausgeübt wird.

b) nur die persönliche Sportbekleidung und -ausrüstung einschließlich Badeschuhen, Handtüchern und ähnlichem verwendet wird,

c) Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten, durchgeführt werden,

d) Vereins- und Versammlungsräume und ähnliches geschlossen bleiben und Einzelumkleiden, Wechselspinde und Schließfächer sowie sanitäre Anlagen (Dusch- und Waschräume, Toiletten) nur unter Beachtung der Empfehlungen des Robert Koch Instituts für Hygiene genutzt werden; Sammelumkleiden von höchstens einer Person je angefangener 5 Quadratmeter Grundfläche genutzt werden, soweit keine festen Trennvorrichtungen angebracht sind,

e) der Zutritt zur Sportstätte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgt und

f) Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert Koch-Instituts keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden,

3. Vorbereitung auf und die Abnahme von Einstellungstests, Leistungsfeststellungen sowie anderen Prüfungen in Ausbildungen und Studiengängen, bei denen Sport wesentlicher Bestandteil ist sowie der Schulsport.

Zuschauer sind nicht gestattet. Die Empfehlungen des Robert Koch-Instituts zur Hygiene sind zu beachten.