



Corona-Pandemie

Übergangsregeln zur Wiederaufnahme des vereinsinternen Sportbetriebs am Gießener Ruderclub Hassia 1906 e.V.- aktualisierte Version vom 06.07.2020

Mit Wirkung vom 06.Juli 2020 gelten im Ruderclub „Hassia“ 1906 e.V. folgende Regeln im Sportbetrieb auf dem Vereinsgelände und im Bootshaus des Ruderclubs:

Grundregeln (Kurzfassung)

Der Sport am Verein nur nach Voranmeldung gemäß den Regeln des Vereins möglich. Bei Rückfragen können Mitglieder sich an info@rc-hassia.de wenden.

Sport ist in Mannschaftsbooten bis zu 10 Personen möglich. Die Mindestabstandsregel von 1,5 Meter gilt im Boot auf dem Wasser nicht.

Auf dem Vereinsgelände gilt: Mindestabstand von 1,50 Meter, Hygieneregeln einhalten, kein längerer Aufenthalt vor und nach dem Sport.

Es wird empfohlen bereits umgezogen am Verein zu erscheinen. Umkleiden sind eingeschränkt nutzbar. Duschen, Kraftraum und Sozialräume bleiben geschlossen.

1) Risiken in allen Bereichen minimieren

- a. Athleten 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.
- b. Training ist nicht sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen.
- c. Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit
- d. Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Freizeitsportangeboten ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Risikogruppen im Sinne der Empfehlungen des RKI sollen keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden.

2) Distanzregeln einhalten

Grundsätzlich besteht beim Rudern/Kanufahren nur ein geringes Ansteckungsrisiko. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern oder Fahrtenmitgliedern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5 m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zuwasserlassen der Boote.

3) Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- a. Rudern/ Paddeln ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.
- b. Wir empfehlen das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes außerhalb des Bootes und für Betreuer und Begleitpersonen.



4. Persönliche Hygieneregeln einhalten

- a. Waschen Sie Ihre Hände häufig und mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und Wasser. Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit den Händen.
- b. Griffe der vereinseigenen Skulls und Paddel sind nach dem Training desinfizierend und intensiv zu reinigen. Hierzu werden durch den Verein geeignete Reinigungsmittel und Einmaltücher bereitgestellt.

5) Umkleiden und Duschen

Es wird empfohlen bereits umgekleidet am Bootshaus zu erscheinen. Umkleiden sind begrenzt zugänglich, der Zugang ist in der Männer Umkleide mit maximal 5 Personen, in der Damen Umkleide mit maximal 3 Personen gleichzeitig möglich. Gesonderte Anweisungen gelten und sind am Bootshaus ausgehängt.

Die Nutzung von Duschen und Gemeinschaftsräumen des Bootshauses ist bis auf weiteres nicht erlaubt.

6) Trainings- und Fahrtengruppen / Nutzungsplanung

Dem Sportbetrieb liegt eine Nutzungsplanung zugrunde. Insbesondere der Individualsport sowie das Training individueller Trainingsgruppen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Neben dem Training in Einerbooten ist auch das Training in Mannschaftsbooten möglich.

Eine Trainings- oder Fahrtengruppe sollte in der Regel aus maximal 10 Personen bestehen und personell möglichst stabil gehalten werden.

Mehrere Trainingsgruppen dürfen zeitgleich trainieren, wenn hierbei die Abstandsregeln zwischen den Gruppen eingehalten werden.

Das Training und die Trainingsgruppen sind zu dokumentieren (Fahrtenbuch) und die Teilnehmer sind zu erfassen, um im Falle von Infektionen Kontakte nachvollziehen zu können.

Im Drachenbootsport wird empfohlen die Boote maximal zur Hälfte zu besetzen (5 Paddler im 10er / 10 Paddler im 20er). Hierbei sollten die Bänke abwechselnd links rechts mit jeweils nur einem Paddler besetzt werden.

Das Begleiten mit Motorbooten erfolgt nur durch eine Person.

7) Trainings- und Krafträume

Der Kraftraum bleibt bis auf weiteres geschlossen. Ausnahme: Nutzung durch Marc Weber (Olympiakader).

8) Wettkampftätigkeit und Sportveranstaltungen

Die Durchführung von Großveranstaltungen ist generell bis zum 31.08.2020 untersagt. Daher wird der Gießener Ruderclub bis zu diesem Zeitpunkt keine sportlichen Wettkämpfe organisieren. Eine Teilnahme an Wettkämpfen ist abhängig von den zum Zeitpunkt des Wettkampfes am Wettkampfort gültigen Regularien.

9) Bootshausnutzung

Grundsätzlich sind die Verhaltensregeln einzuhalten (z.B. vor dem Training Hände waschen).

Die Nutzung von Duschen sowie des Jugendraumes ist untersagt (vgl. Punkt 5). Umkleiden sind begrenzt zugänglich, gesonderte Regeln sind zu beachten (siehe Aushänge am Bootshaus).



Toiletten und Bootshallen können betreten und genutzt werden, wobei die Aufenthaltsdauer in den Räumen so kurz wie möglich zu halten ist. Das Tragen von Mund- und Nasenschutz ist Pflicht innerhalb des Gebäudes sofern sich mehrere Personen dort gleichzeitig aufhalten. Zugang haben in der Übergangsphase nur aktive Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainer beziehungsweise dringend erforderliches Funktionspersonal.

Vorstandszimmer, Werkstatt, Heizungs- und Nebenräume dürfen nur durch vom Vorstand legitimierte Personen betreten werden.

Das Betreten der Bootshallen erfolgt unter strikter Einhaltung der Abstandsregeln.

Die Toilettenräume dürfen nur einzeln aufgesucht werden.

Keine Gemeinschaftsaktivitäten vor und nach dem Sportbetrieb. Die Aufenthaltsdauer auf dem Vereinsgelände ist so kurz wie möglich zu halten.

10) Veranstaltungen und Feste unterlassen

Vorläufiger Verzicht auf soziale Veranstaltungen. Zur Organisation des Vereinsbetriebs sind Telefon- und Videokonferenzen vorzuziehen.

Auf Gemeinschaftsverpflegung und gemeinsame Getränke wird ebenso verzichtet wie auf das Anrichten von Büffets.

11) Hygieneplan

Der Verein stellt einen Hygieneplan auf. Hygienemaßnahmen werden dokumentiert.

Wir bitten alle Vereinsmitglieder nochmals darum, die oben definierten Verhaltensregeln sehr ernst zu nehmen. Bei einer nachweisbar im Vereinsgelände auftretenden Infektion kommt es zu einer Sperrung des Vereinsgeländes und es schadet einer zukünftigen weiteren Lockerung der Präventions- und Kontaktregeln.

Der Vorstand
RC Hassia 1906 e.V.
6. Juli 2020