

Zur Ergänzung der Ruderordnung erlässt der Vorstand des Rudersport-Clubs Rosenheim folgende

Hygiene-Ordnung Corona

Liebe Mitglieder,

am 24.06. hat der Bayerische Ruderverband das neue „Rahmenhygienekonzept Sport“ mit Leitplanken für den Ruderbetrieb an die Vereine gegeben. Die gute Nachricht ist, dass nun auch wieder das Rudern in Großbooten erlaubt ist.

Natürlich müssen wir uns dabei an die weiterhin geltenden Richtlinien halten. Für den RSC-Rosenheim gelten daher bis auf weiteres folgende Regeln zur Einhaltung des Hygienekonzepts, die auf Grundlage der Regeln des Deutschen Ruderverbandes erarbeitet wurden:

1. Bei Krankheitssymptomen darf nicht am Training teilgenommen werden

- a. Ruderer und Trainer 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

2. Distanzregeln und Schutzmaßnahmen

- a. Rudern ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, wie Begrüßungen oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.
- b. Auf dem Vereinsgelände ist stets ein Abstand von 1,5m zueinander zu wahren.
- c. Für den Trainingsbetrieb treffen wir uns im Freien vor der Bootshalle. Die Bootseinteilung erfolgt im Freien, der Obmann trägt die Fahrt dann ins Fahrtenbuch ein
- d. Für 1x und 2x/2- besteht beim Training im Freien ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5 m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere in der Bootshalle, bei der Materialpflege und beim Zuwasserlassen der Boote.
- e. Bei Mannschaftsbooten besteht ein höheres Risiko, insbesondere beim Transport des Bootes. Deshalb gelten hier zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen:
 - In der Bootshalle und während des Transports des Bootes muss ein Mund-Nase-Schutz getragen werden. Zum Rudern darf der Schutz abgenommen werden.
 - Falls ein Steuermann (m/w/d) mit im Boot ist, muss dieser auch während des Ruderns einen Mund-Nase-Schutz tragen.
- f. Es ist darauf zu achten, dass immer nur eine Bootsmannschaft in der Bootshalle ist.
- g. Auf dem Bootsplatz bitte die Boote mit entsprechendem Abstand lagern.

3. Persönliche Hygieneregeln einhalten

- a. Vor dem Training (möglichst zu Hause vor dem Losfahren) mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser die Hände waschen.
- b. Die Griffe der Skulls sind nach dem Training intensiv zu reinigen. Dazu bitte das im Bootshaus bereitgestellte Desinfektionsmittel nutzen.

4. Umkleiden und Duschen zu Hause

Die Gemeinschaftsräume stehen nicht für das Umkleiden zu Verfügung. Bitte die Trainings Sachen bereits zu Hause anziehen.

5. Vereinsheim und Trainingsraum

- a. Trainingsgeräte im Vereinsheim dürfen genutzt werden. Das Training ist kontaktlos durchzuführen, Mindestabstände 1,5 m sind einzuhalten, für gute Durchlüftung ist zu sorgen, das Training ist auf 60 Minuten begrenzt.
- b. Die Ergometer sollten weiterhin vorrangig im Freien benutzt werden (mind. 3 m Abstand)
- c. Nach der Benutzung der Sportgeräte sind alle Kontaktflächen intensiv zu reinigen. Dazu bitte das im Bootshaus bzw. Trainingsraum bereitgestellte Desinfektionsmittel nutzen.
- d. Die Küche im Vereinsheim darf nur genutzt werden um Getränke zu holen.