

Neustart Ruderbetrieb im Bootshaus Biebrich im RWB

Version 1.1, Stand 13.05.20 (Änderungen gegenüber V1.0 in gelb)

Liebe RWB-Mitglieder,

mit nachfolgender Vorgehensweise, angelehnt an Empfehlungen des DRV, des HRV, des DOSB und des LSB-Hessen können wir den Ruder- und Trainingsbetrieb der RWB wieder behutsam ermöglichen. Gerudert wird bis auf weiteres nur im Einer. Damit ist zumindest ein Anfang gemacht. Voraussetzung ist dabei allerdings die strikte Einhaltung der nachfolgenden Punkte, um die wir euch dringend bitten um eine erneute Schließung der Bootshäuser zu vermeiden.

Für eine schrittweise Wiederaufnahme des vereinsbasierten Rudersports in Deutschland hat der DRV gemeinsam mit dem ärztlichen Leiter der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin der Universität Ulm, Prof. Dr.med. Jürgen M. Steinacker, verbindliche Regeln entwickelt, die geeignet sind, eine schrittweise Wiederaufnahme des Ruderbetriebs zu ermöglichen. Angelehnt an diese, im Rahmen der vom DOSB formulierten übergeordneten Leitlinien und behördlicher Anordnungen, geben wir als RWB unseren Mitgliedern folgende sportfachlich angepasste Übergangsregeln vor:

1. Risiken in allen Bereichen minimieren

Sportler dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am (Breitensport-) Training teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Selbstisolation bleiben und die Anweisungen ihres Hausarztes befolgen. Das Benutzen von Gemeinschaftseinrichtungen, Trainingsräumen und Booten ist dann nicht gestattet.

2. Distanzregeln einhalten

Bei der Ausübung des Rudersports im Freien hat eine einzelne Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Ansteckungsrisiko kann sich durch die Nähe zu Trainingspartnern und anderen Personen jedoch deutlich erhöhen. Es ist daher darauf zu achten, einen Mindestabstand von 1,5 m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Ein- und Ausheben der Boote vom Steg.

3. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- a. Gewohnte Rituale, wie Begrüßungen, „Abklatschen“, Umarmungen oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.
- b. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes außerhalb des Ruderbootes wird empfohlen.

4. Hygieneregeln einhalten

- a. Wascht eure Hände vor und nach dem Training mindestens zwanzig Sekunden lang mit Seife und Wasser. Berührt das Gesicht nicht mit den Händen. Flüssigseife steht im Bootshaus neben der Tür zur Werkstatt, bitte wieder dort abstellen.
- b. Die Skullgriffe sind nach dem Training mit dem bereitgestellten Flächendesinfektionsmittel in Sprühflaschen vollflächig zu desinfizieren. Alle Trainingsgeräte (Ergos, Hanteln, Matten, etc.) sind nach einem Gerätewechsel und nach Beendigung des Trainings an Griffen, Sitzen, etc. intensiv mit Flächendesinfektionsmittel zu reinigen.

5. Trainingsgebäude und Bootshalle

a. Gemeinschaftsduschen und Umkleieräume im Trainingsgebäude bleiben bis auf weiteres gesperrt. Die Toiletten sind geöffnet. Kommt daher bitte direkt in Sportkleidung zum Training und duscht nach dem Training zu Hause. Für das Training im Krafraum bitte Hallenschuhe mitbringen, sowie ein eigenes kleines Handtuch zum Händeabtrocknen.

b. Der Krafraum ist ab Freitag, 15.05.2020 wieder geöffnet. Es können nur fünf Personen gleichzeitig unter Wahrung der Abstandsregeln dort trainieren. Wer als sechste Person dazukommt, muss wieder gehen und einen anderen Zeitpunkt wählen.

Die Trainingsgruppe ist zu folgenden Zeiten im Krafraum, der dann für alle anderen RWB-Mitglieder gesperrt ist, solange das Schiersteiner Bootshaus gesperrt ist:

- Montags: 17.00h – 19.15h RWB Jugend Breitensport

- Dienstags: 16.15h – 20.15h Junioren Kraft

- Mittwochs: 09.15h – 10.30h Pilates / 16.45h – 19.15h Kinder

- Donnerstags: 17.45h - 20.15h Junioren

- Freitags: 17.45h – 20.15h Junioren

- Samstags: 09.45h – 14.30h Kinder/Junioren

- Sonntags: 09.45h – 14.30h Kinder/Junioren

Der Trainer führt eine Liste der teilnehmenden Sportler.

c. Bitte alle benutzten Trainingsgeräte und auch die Türgriffe nach Abschluss des Trainings desinfizieren.

6. Rudertraining

a. Rudern ist vorerst nur im Einer gestattet.

b. Auf touristische Sportreisen (Wanderfahrten) ist zu verzichten

c. Ruderfahrten sind unbedingt wie gewohnt im Fahrtenbuch zu dokumentieren. Tastatur und Maus sind nach Benutzung mit einem, mit Desinfektionsspray angefeuchteten, Stück Küchenrolle abzuwischen.

Es wird eine Doodle-Liste je Boot auf der RWB-Homepage verlinkt, in die ihr bitte Eure Planungen eintragt. Es sind je Boot und Tag 5 Slots à 2 Std. vorgegeben. Bitte haltet euch an diese Zeiten. Bei Konflikten bitten wir um gegenseitige Absprachen. Dieses Vorgehen soll sicherstellen, dass sich max. 2 Personen auf dem Steg aufhalten. Gegenseitige Hilfe beim Ein- und Ausheben der Boote ist dabei möglich. Die Bootswagen sind während des Rudergangs unbedingt im Hof abzustellen. Nicht auf dem Steg stehen lassen.

Zur Verfügung stehende **Einer** in Biebrich sind:

Rheingau(n)er

Markus / Skiff

Lite-Boat (unser neues Boot) **Achtung: Das Boot hat eine Finne und darf nicht auf dem Boden oder Steg abgelegt werden**

Es wird eine Interessentenliste für das Einerrudern von Uli (ulrike.seib@mailbox.org) und Christiane (christiane.hasse@gmx.de) oder (info@rgwb.de) geführt. Bitte im Vorfeld hier anmelden.

Wir hoffen damit einen 1. Schritt zur gewohnten rudersportlichen Betätigung zu machen und bitten euch um korrekte Einhaltung der vorgeschriebenen Maßnahmen.

Für den RWB-Vorstand / Stand 13.05.2020

Corona-Stab

Ulrike Seib (Sport)

Michael Mayer-Marczona (Sicherheitsbeauftragter)

Prof. Norbert Frickhofen (ärztliche Beratung)

für die Mitgliederinfo: Christiane Hasse (Verwaltung)