

# Neustart Ruderbetrieb im Bootshaus Biebrich im RWB

## Version 2.1, Stand 14. Juni 2020 (Aktualisierungen gelb unterlegt)

Liebe RWB-Mitglieder,

am 11.06.2020 hat die Hessische Landesregierung weitere Lockerungen der Kontaktbeschränkungen bekannt gegeben ([Verordnung](#) und [Presstext](#)). Dabei hat sie auch neue Regeln für den Wettkampf- und Trainingsbetrieb im Sport erlassen. Unter Berücksichtigung dieser Regeln und der [Empfehlungen des Robert Koch Instituts zur Basishygiene](#) kann der Ruderbetrieb im Bootshaus Biebrich weiter gelockert werden.

Wir haben folgende Prinzipien zur Kontrolle des Infektionsrisikos zugrunde gelegt:

- Es wird empfohlen, dass sich maximal 10 Personen auf dem Rudergelände aufhalten, unerheblich, aus wie vielen verschiedenen Hausständen sie stammen. Sie müssen wie bisher außerhalb der Boote die Abstandsregel von 1,5 m einhalten. Ist kein Einhalten des Mindestabstands gewährleistet, sollte ein Mund-Nase-Schutz getragen werden.
- Es müssen Rudertrainingsgruppen von bis zu 10 Personen gebildet werden, um die Kontaktanzahl bei einer Coronavirus-Infektion zu minimieren. Diese Gruppen werden mit Hilfe von Doodle Listen erstellt. Die Gruppen müssen konstant gehalten werden (Landesregierung: „nicht durchmischt werden“). Die Mitglieder einer Gruppe können in einem oder mehreren Booten rudern, in welcher Bootsgröße und Zusammensetzung auch immer.
- Die Hygienevorgaben gelten unverändert (Hustenetikette, keine Umarmungen, Desinfektion von Geräten usw., siehe unten).
- Kontakte müssen durch Einträge im Fahrtenbuch dokumentiert werden, damit beim Auftreten von Infektionen die Kontaktpersonen ermittelt werden können.

### 1. Risiken in allen Bereichen minimieren

Sportler<sup>1</sup> 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 geringeres 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. Im Boot helfen die Sitzpositionen, Mindestabstände in ähnlicher Größenordnung einzuhalten. Auch dort sollte man aber darauf achten, nähere Körperkontakte zu vermeiden, wie im Folgenden beschrieben.

### 3. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

---

<sup>1</sup> Zur besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen durchgängig die jeweils männliche Schreibweise gewählt. Die Bezeichnungen sind geschlechtsneutral gemeint und schließen stets beide Geschlechter ein.

- 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, insbesondere wenn das Einhalten von Mindestabständen nicht gewährleistet ist.

#### 4. Hygieneregeln einhalten

Wascht eure Hände vor und nach dem Training mindestens dreißig Sekunden lang mit Wasser und Seife. Berührt das Gesicht nicht mit den Händen. Flüssigseife steht im Bootshaus neben der Tür zur Werkstatt. Bitte wieder dort abstellen.

#### 5. Trainingsgebäude

- a. Gemeinschaftsduschen und Umkleieräume im Trainingsgebäude bleiben bis auf weiteres gesperrt. Kommt daher bitte direkt in Sportkleidung zum Training und duscht nach dem Training zu Hause.
- b. Ruderer benutzen bitte, um Kontakt mit Gästen der Gastronomie zu minimieren, nur den Seiteneingang zum Haupthaus (Rudersport 1888). Die Toiletten der Gastronomie sind nur für Gäste des Restaurants geöffnet. Die Toiletten im Trainingsgebäude sind für Ruderer geöffnet.
- c. Der Kraftraum bleibt weiter geöffnet. Es dürfen neben dem Trainer nur max. 5 Personen gleichzeitig unter Wahrung der Abstandsregeln trainieren. Für die Trainingsgruppe ist der Kraftraum an Terminen gemäß Aushang reserviert.
- d. Alle Trainingsgeräte (Ergo, Hanteln, Matten, etc.) sind nach einem Gerätewechsel und nach Beendigung des Trainings an Griffen, Sitzen, etc. intensiv mit Flächendesinfektionsmittel zu reinigen.
- e. Der Trainer ist für die Minimierung des Infektionsrisikos seiner Gruppe verantwortlich. Seinen Anweisungen ist Folge zu leisten.

#### 6. Rudertraining Breitensport

- a. Über Doodle werden Rudertrainingsgruppen von bis zu 10 Personen eingerichtet. Jeder Ruderer darf nur in einer Rudertrainingsgruppe angemeldet sein. Die Mitglieder einer Rudertrainingsgruppe dürfen miteinander rudern, egal in welchem Boot und in wie vielen Booten. Wenn mehrere Boote gleichzeitig unterwegs sind, dürfen die Ruderer in separaten Booten aus verschiedenen Rudertrainingsgruppen stammen. Entscheidend ist, dass in einem Boot nur Ruderer aus einer Gruppe sitzen.
- b. Die Doodle-Listen für die Einer- und Zweier-Boote bleiben bis auf Weiteres bestehen. Bitte tragt Euch dort weiterhin ein. Die Mannschaftsboote ab 3 Rollsitzen sind zu Gruppen zusammengefasst, für die feste Slots vorgegeben sind. Diese werden auf der Homepage der RWB veröffentlicht. Bitte seid fair und haltet euch an diese Zeiten. Bei Konflikten bitten wir um gegenseitige Absprachen. Die Bootswagen sind während des Rudergangs im Hof abzustellen. Bitte nicht auf dem Steg stehen lassen.
- c. Wenn die Nutzung der verfügbaren Boote dazu führt, dass sich mehr als 10 Personen auf dem Rudergelände aufhalten, müssen aus infektiologischer Sicht die Distanz-, Kontakt- und Hygieneregeln (3-5) besonders streng eingehalten werden.

d. Ruderfahrten sind unbedingt wie gewohnt im Fahrtenbuch zu dokumentieren. Tastatur und Maus sind nach Benutzung mit einem mit Desinfektionsspray angefeuchtete Papier von der Küchenrolle abzuwischen.

e. Die Skullgriffe sind nach dem Rudern mit dem Flächendesinfektionsspray zu desinfizieren.

f. Das RWB-Wanderfahrten-Programm wird aktualisiert.

Diese Regeln stellen einen Kompromiss dar aus der Orientierung an den offiziellen Regeln bzw. Empfehlungen und dem Bemühen, den Verwaltungs- und Organisationsaufwand zur Bootseinteilung möglichst gering zu halten. Sie gelten bis 16.08.2020, falls nicht der RWB-Vorstand z.B. aufgrund neuer Erfahrungen oder der Bekanntmachung abweichender Regeln z.B. durch die Landesregierung oder die Rudersportverbände neu entscheiden. Die jeweils aktuellen Regeln werden auf der RWB-Homepage veröffentlicht.

### **Für den RWB-Vorstand**

#### **Corona-Stab**

Ulrike Seib (Sport)

Michael Mayer-Marczona (Sicherheitsbeauftragter)

Prof. Norbert Frickhofen (ärztliche Beratung)

für die Mitgliederinfo: Christiane Hasse (Verwaltung)