



Rudern im RCV ab 22.06.2020

Mit Freiluft-Aktivitäten starten

- Sport und Bewegung im Freien erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko
- Die **Vereinsräume und der Fitnessraum bleiben vorerst geschlossen**

Risiken in allen Bereichen minimieren („gesunder Menschenverstand“)

- Wenn man bei einer Maßnahme kein gutes Gefühl hat bzw. man sich über mögliche Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden
- Bei jeglichen Krankheitssymptomen darf nicht am Training teilgenommen werden
- Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit

Distanzregeln einhalten

- Ein **Abstand von 1,5 Metern** zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren
- Der Mindestabstand muss auf dem gesamten Bootshausgelände eingehalten werden, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zuwasserlassen der Boote ist darauf zu achten

Körperkontakte müssen unterbleiben

- Rudern ist eine kontaktlose Sportart. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen etc. wird verzichtet
- Das **Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes** außerhalb des Ruderbootes ist obligatorisch

Persönliche Hygieneregeln einhalten

- Häufiges Händewaschen bzw. Desinfizieren
- Gesicht nicht mit den Händen berühren
- **Die Griffe der Skulls sind nach dem Training zu reinigen und zu desinfizieren**

Vereinsräume bleiben für gesellschaftliche Zusammenkünfte geschlossen

- nach dem Sport wieder umgehend getrennt nach Hause fahren
- Gruppenbildungen vor und nach dem Rudern sind zu unterlassen
- **Die Bootshalle ist nur zur Entnahme/Rückgabe des Bootsmaterials und zur Dokumentation des Trainings zu betreten (Mund-Nasen-Schutz!)**
- Ausnahme: Versammlungen von Vereinsgremien

Trainingsgruppen verkleinern

- **Das Rudern im Einer ist gestattet**
- **Das Rudern im ungesteuerten Zweier ist gestattet, wenn es sich immer um die gleiche Bootsbesetzung handelt**
- **Das Training ist zu dokumentieren**, um Kontakte nachvollziehen zu können

Fahrgemeinschaften nicht empfohlen

- wenn doch, hat jeder Fahrzeuginsasse einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen

Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

- Keine sozialen Veranstaltungen/gesellschaftlichen Zusammenkünfte im Verein
- Ausnahme: Versammlungen von Vereinsgremien
- Keine Zuschauer/Angehörige während des Sportbetriebs

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

- Bei Risikopatienten gilt es die Verhaltens- und Hygieneregeln besonders zu beachten
- Geschütztes Individualtraining

Vilshofen, den 22.06.2020

Die Vorstandschaft