



Rudern im RCV ab 25.06.2020

Mit Freiluft-Aktivitäten starten

- Sport und Bewegung im Freien erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko
- **Der Fitnessraum bleibt 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** im Gebäude 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

- **Ab sofort dürfen wieder ALLE Bootsklassen gefahren werden**
- **Anzahl der Mitrunderer beschränken (max. 8 verschiedene Personen, egal in welchen Bootsklassen)**
- **Wenn möglich ohne Steuermann/-frau im Heck**
Wenn Steuermann, dann muss dieser einen Mund-Nasen-Schutz tragen
- **Vorerst noch keine Anfängerausbildung**
- **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 24.06.2020



Die Vorstandschaft