



# *Bootshausnachrichten*

## *der Newsletter im RVC*



### **Unsere gemeinsamen Regeln für die schwierige Zeit (Gültig ab 01.11.2020):**

#### **1. Risiken in allen Bereichen minimieren**

- a. Alle Mitglieder dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben, ihren Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen. Das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainingsgruppe oder andere Kontakte sind umgehend zu informieren.
- b. Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.
- c. Das Benutzen von Gemeinschaftseinrichtungen ist nicht gestattet.

#### **2. Gruppengrößen und Verhalten auf dem Gelände**

- a. Im Ergoraum dürfen maximal Personen aus 2 Haushalte sein und es ist auf ausreichend Lüftung zu achten.
- b. Im Bootshaus und auf dem Gelände ist ein MNS Schutz zu tragen, wenn der Mindestabstand von 2,00 Metern nicht eingehalten werden kann.

#### **3. Wassertraining**

- a. Nach den aktuellen Regeln dürfen nur Boote mit maximal 2 Haushalten benutzt werden. (z.B. Einer, Zweier, Dreier bestehend aus zwei Familien, etc.)
- b. Der Sport in ungesteuerten Booten ist zu bevorzugen!
- c. Bei gesteuerten Booten mit sitzendem Steuermann sollte die Steuerperson einen MNS-Schutz tragen.

#### **4. Distanzregeln einhalten**

Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zuwasserlassen der Boote.



# Bootshausnachrichten

## der Newsletter im RVC



### 5. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- a. Rudern/Paddeln sind kontaktlose Sportarten. Gewohnte Rituale wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.
- b. Das Tragen eines Mundnasenschutzes (MNS) außerhalb des Ruderbootes ist **Pflicht**, wenn der Abstand **kleiner** als 2,0Meter ist.

### 6. Persönliche Hygieneregeln einhalten

- a. Waschen Sie Ihre Hände häufig und mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und Wasser. Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit den Händen.
- b. Griffe der Skulls/Ergo's sind vor und nach dem Training desinfizierend oder intensiv zu reinigen.

### 7. Umkleiden und Duschen zu Hause

Sportler kleiden oder duschen sich derzeit nicht in Gemeinschaftsräumen. In Ausnahmefällen, z.B. hereinfliegen im Einer, kann die Umkleidekabine unter Beachtung der 5qm Regel benutzt werden. Es dürfen sich max. 2 Personen in der Damen- oder der Herrenumkleidekabine aufhalten.

### 8. Veranstaltungen unterlassen

- a. Alle Veranstaltungen werden bis 31.12.20 ausgesetzt.

### 9. Warteschlangen vermeiden

Der Trainingsbetrieb sollte nur mit max. 2 Haushalten durchgeführt werden. Aufgrund des Treffpunktes auf der Terrasse ergeben sich für den RVC/ASS keine Warteschlangen am Eingang.

### 10. Dokumentationspflicht

Das Training und die Trainingsteilnehmer müssen dokumentiert werden. Deshalb muss das Fahrtenbuch benutzt werden, **auch für das Ergotraining!** Neue Telefonnummern, email Adressen oder Wohnadresse müssen dem Vorstand umgehend gemeldet werden! Wer in den letzten zwei Jahren umgezogen ist wird dringend um Mitteilung der neuen Handynummer und/oder email an [verwaltung@rvcassel.de](mailto:verwaltung@rvcassel.de) gebeten. Wir müssen die Kontakte nachvollziehen und ggf. schnell an das Gesundheitsamt melden können!



# *Bootshausnachrichten*

## *der Newsletter im RVC*



### **11. Trainingsraum (Ergoraum)**

- a. Der Zugang zu den Ruderergometern ist mit max. 2 Haushalten und einem Abstand von 2,0 Metern gestattet. Sitz und Griff sind vor und nach dem Training gründlich zu säubern!
- b. Vor und nach dem Training müssen die die Hände gewaschen werden!

### **12. Jugendraum**

Der Jugendraum ist vorübergehend geschlossen.

### **13. Hygieneplan beachten**

Der Hygieneplan im Anhang hängt im Bootshaus aus und ist für jedes Mitglied bindend.

DER VORSTAND des Ruderverein Cassel 2010

## Hygieneplan Bootshaus

### 1. Händewaschen vor und nach dem Sport



Regelmäßig Hände waschen



Hände gründlich waschen

### 2. Hygiene beim Husten und Niesen



Richtig husten und niesen

### 3. Abstand halten



Abstand halten

### 4. Mund- / Nasenschutz

Am Bootshaus und zum Tragen der Boote ist ein Mund-/Nasenschutz zu tragen, wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.

### 5. Desinfektionsmittel

Ist im Flur im Bootshaus.

### 6. Hygiene der Sportgeräte

Die Griffe der Skulls, Riemen, Paddel und Ergos sind vor und nach dem Training zu reinigen.

### 7. Hygiene des Bootshauses

Regelmäßige Reinigung des Bootshauses.

Logos von:



## AHA+C+L Regeln



Alltagsmaske tragen



Hygienevorschriften beachten



Abstand einhalten



Räumlichkeiten regelmäßig lüften



Corona-Warn-App nutzen



Umkleiden unter Beachtung der AHAL-Regeln einrichten



Freiluftaktivitäten bevorzugen



Hände vor und nach Trainingseinheit waschen



Abstand bei Ansprachen einhalten



Trainingsräumlichkeiten lüften



Auf öffentliches Spucken und Naseputzen verzichten



Nutzung der Umkleiden minimieren



Körperlichen Kontakt auch bei Jubel vermeiden



Körperliche Begrüßungsrituale unterlassen



Sportgeräte und Material regelmäßig desinfizieren