

Schutzkonzept Rudern ab 18.01.2021

Der Bundesrat hat am 13. Januar 2021 eine weitere Verschärfung der *Covid-19-Verordnung besondere Lage* beschlossen. Die Massnahmen zur Eindämmung der Verbreitung des Coronavirus gilt bis zum 28. Februar 2021.

Rudern ist weiterhin erlaubt

mit nachstehenden Einschränkungen:

- Die Gruppengrösse inkl. Leiter wird auf max. 5 beschränkt
- Klublokal, Garderoben, Duschen und Ergometerraum dürfen nicht benutzt werden

Auf dem Areal und im Bootshaus gilt eine generelle Maskentragpflicht.

Für Mitglieder des Ruderclub Sarnen gilt folgendes:

1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Rudern teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

2. Abstand halten

Die Abstandsregeln von >1.5 m sind stets einzuhalten. Auf Shakehands, Umarmungen und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Die Gruppengrösse darf inkl. Leiter **max . 5 Personen** umfassen.

3. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld. Desinfektionsmittel werden bereitgestellt.

4. Präsenzlisten führen

Um dem Contact Tracing nachzuleben, ist im Log-Buch jede Bootsausfahrt einzutragen. Vor und nach dem Ein- bzw. Austrag der Ruderausfahrt am Computer sind zwingend die Hände zu desinfizieren.

5. Rudern auf dem See

Das Rudern ist erlaubt, wenn eine Gesichtsmaske getragen wird oder der erforderliche Abstand eingehalten wird.

- **Skiff-, resp. Einerboot:** uneingeschränkt möglich (Gesichtsmaske wird im Bootshaus, auf Vorplätzen, auf dem Bootssteg getragen, bis der Ruderer oder die Ruderin im Boot sitzt.)
- **Mannschaftsboote:** Rudern nur mit Gesichtsmaske.

Ausnahme: Ruderinnen und Ruderer, die im gleichen Haushalt wohnen, sind von dieser Vorschrift *Covid-19-Verordnung besondere Lage* ausgenommen und können ohne Gesichtsmaske in Mannschaftsbooten rudern.



RUDER CLUB SARNEN

6. Reinigung Boote/Ruder

- Die Handgriffe der Skulls/Ruder sind nach jeder Ausfahrt nach dem Anlanden am Steg im Wasser zu spülen. Vor dem Versorgen sind diese trocken zu reiben. Der Aussenhahn beim Bootshaus ist abgestellt (Gefahr des Einfrierens).
- Reinigung der Boote wie üblich. Putz-Frotтетuch. Frotтетücher zum Trocknen über die Wäscheständer hängen.

7. Clubräumlichkeiten

- **Clubraum:** Der Clubraum bleibt geschlossen.
- **Garderoben:** Die Garderoben bleiben geschlossen. Ruderinnen und Ruderer kommen in Sportbekleidung zum Rudern und duschen anschliessend zu Hause.
- **Duschen:** Die Duschen dürfen nicht genutzt werden. (Ausnahme: Notfallintervention bei Unterkühlung).
- **Ergometerraum:** Der Ergometerraum bleibt geschlossen.

BLEIBT GESUND

Ruderclub Sarnen
Der Vorstand

Sarnen, 20.01.2021/bl