

## Schutzkonzept Rudern ab 31.10.2020

Der Bundesrat hat am 29.10.2020 eine Verschärfung der Covid-19-Verordnung besondere Lage beschlossen, die auch Auswirkungen auf den Rudersport hat.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten darf der **Rudersport weiterhin** betrieben werden. Auf dem Areal Bootshaus (Bootshausrampe, Weg zum Wasserungssteg, Wasserungssteg) und im Bootshaus gilt bei Clubtrainings eine **generelle Maskenpflicht**.

Ab sofort gilt für Mitglieder des Ruderclub Sarnen 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, Gruppengrösse, Maskenpflicht

Die **Abstandsregeln von >1.5 m** sind stets einzuhalten. Auf Körperkontakt wie Shakehands, Umarmungen und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Die Gruppengrösse darf inkl. Leiter **max. 15 Personen** umfassen.

Eine **generelle Maskenpflicht gilt bei allen Clubtrainings** (Sonntagsrudern, Donnerstagstrainings, andere Gruppenausfahrten).

Ausnahmen im Freien: bei Einzeltrainings, beim Familienrudern, bei minimalem Tagesbetrieb, wenn Mindestabstand eingehalten werden kann.

### 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 und für Trainings auf dem Ergometer ist ein Eintrag in die Präsenzliste zwingend. Vor und nach dem Ein- bzw. Austrag der Ruderbootausfahrt 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** (Ruderer/-innen und Steuerleute). 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.

### 6. Reinigung Boote/Ruder

- Die Handgriffe der Skulls/Ruder sind nach jeder Ausfahrt mit frischem Wasser abzuwaschen und anschliessend trocken zu reiben.
- Reinigung der Boote wie üblich mit Putz-Frotteetuch. Frotteetücher zum Trocknen über die Wäscheständer hängen.



RUDER CLUB SARNEN

## 7. Clubräumlichkeiten

- **Clubraum:** Der Clubraum kann unter Einhaltung der Abstandsregeln von > 1.5 m frei benutzt werden. Beim Sitzen kann die Schutzmaske abgenommen werden. Nach Benützung ist der Raum gründlich durchzulüften
- **Garderoben:** Die Garderoben dürfen gleichzeitig von **max. 3** Personen unter Einhaltung eines Abstands > 1.5 m benutzt werden.
- **Duschen:** Die Duschen dürfen **nicht** genutzt werden. (Ausnahme: Notfallintervention bei Unterkühlung).
- **Ergometerraum:** Der Ergometerraum (30 qm) darf gleichzeitig durch **max. 2** Trainierende benützt werden. Nach Benützung ist der Raum gründlich durchzulüften.
- **Ergometer:** Ergometer sind nach Gebrauch sauber zu reinigen und zu trocknen. Der Ergometergriff, der Monitor und der Rollstuhl werden nach jedem Training zusätzlich desinfiziert. Die Trainierenden bringen in jedem Fall ihr eigenes Tuch/Utensilie für die Körperhygiene (Schweiss) zum Training mit.

### **Einhaltung der Schutzmassnahmen:**

**Jede Ruderin und jeder Ruderer hält sich an die BAG-Vorgaben .**

BLEIBT GESUND UND UMSICHTIG

Ruderclub Sarnen  
Der Vorstand

Sarnen, 31.10.2020