



STUTTGART-CANNSTATTER  
**RUDERCLUB**  
VON 1910

## **Ergänzende Regeln zum Sportbetrieb aufgrund Corona**

Update gültig ab 01.07.2020



Mit der Neufassung der Corona-Verordnungen (CoronaVO und CoronaVO Sport) zum 1. Juli 2020 ergeben sich folgenden Änderungen für unseren Sportbetrieb:

**Kompaktinfo:**

- Der Ruderbetrieb wird für alle Bootsklassen wieder freigegeben.
- Die Einschränkung auf feste Trainingsgruppen entfällt.
- Die Regelung für den Indoor-Sport im Kraftraum bleibt bestehen.
- Die Gruppengröße von Ruderterminen ist auf 20 Personen begrenzt.

**1) Räumlichkeiten:** Pro Umkleide darf sich maximal eine Person aufhalten, um beispielsweise eine Sporttasche abzulegen. Die Nutzung der Duschen bleibt gesperrt, außer für Ausnahmefälle wie Kentertraining oder nach Starkregen. In diesen Sonderfällen nutzt bitte maximal eine Person den jeweiligen Duschaum. Die Nutzung der Toiletten bitten wir soweit möglich einzuschränken. Beachtet dabei bitte unbedingt die Hygiene-Aushänge. Die Werkstatt darf durch maximal zwei Personen gleichzeitig betreten werden. Kraftraum, Bootshallen, Bootsplatz und Steg werden im Folgenden geregelt.

**2) Allgemeine Hygiene- und Abstandsregeln:**

- a. Folgende Personen dürfen die Sportanlagen **nicht** betreten und das Bootsmaterial nicht nutzen: Personen mit Kontakt zu Covid19-Patienten und Personen mit grippeähnlichen Erkältungssymptomen
- b. **Distanzregeln einhalten:** unabhängig von den Detailvorgaben im Folgenden ist immer ein Mindestabstand von **mehr als 1,5 m** zueinander einzuhalten, also speziell zu jeder Zeit auf dem Bootsplatz und auf dem Steg. Nur beim Boote tragen und Rudern darf der Mindestabstand unterschritten werden.
- c. Die allgemein bekannten Hygienevorschriften (häufiges und gründliches Händewaschen, Niesen in den Ellenbogen, Hände weg vom Gesicht) bitte anwenden. Wenn möglich bei Nutzung von Türklinken und bei efa-Eintragung Textilien nutzen.

**3) Allgemeine Regeln für den Ruderbetrieb:**

- a. Es dürfen wieder alle Bootsklassen verwendet werden. Die Beschränkung auf feste Trainingsgruppen ist aufgehoben.
  - b. Es findet generell keine Reservierung statt. Verteilt Eure individuellen Trainingszeiten nach Möglichkeit über den Tag. Wartezeiten auf dem Bootsplatz und am efa-PC können entstehen zu den organisierten Ruderterminen des Breitensports
- |                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| Montag, Dienstag, Donnerstag | 18:30 bis 19:30 |
| Samstag                      | 10:00 bis 11:00 |

und des Kindertrainings

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag	17:00 – 17:45
Samstag	14:30 – 15:15, 17:30 – 18:15.

Wenn der Bootsplatz belegt ist, wartet bitte außerhalb. Bei absehbaren Engpässen beschränkt Euch bitte auf eine Revierrunde.

- c. Im Bereich efa/Skulls darf sich nur eine Person gleichzeitig aufhalten. In jeder Bootshalle darf sich nur eine Bootsbesetzung (s.o.) gleichzeitig aufhalten. Auf dem Bootsplatz und auf dem Steg sind zu jeder Zeit die Abstandsregeln einzuhalten. Beim Tragen des Boots ist die Distanzregel einzuhalten, falls z.B. ein Einer zu zweit getragen wird.



Nach dem Rudern werden die Skullgriffe mit Desinfektionslauge gereinigt. Die Innenhebel könnt Ihr auf die bereit gestellten Europaletten legen.

- d. Dort verbleiben sie während der Bootspflege, so dass eine hinreichende Einwirkdauer gegeben ist. Danach könnt Ihr sie mit dem Schlauch oder im weißen Bottich mit klarem Wasser abspülen und zurück hängen. Die Boote sind nach jeder Ausfahrt mit Seifenlauge zu reinigen, insbesondere der gesamte Ruderplatz. Eine fliegende Übergabe von Booten am Steg ist damit nicht mehr möglich.

#### 4) **Zusätzliche Regeln fürs organisierte Training:**

- a. Eine Übungsgruppe darf aus maximal 20 Personen inkl. Übungsleiter bestehen.
- b. Werden Boote von mehr als einer Person getragen, ist auch dabei der Mindestabstand einzuhalten.
- c. Um der Dokumentationspflicht nachzukommen, werden bei Trainingsausfahrten neben allen Ruderern der Trainingsgruppe auch die Übungsleiter im Motorboot in efa eingetragen.

#### 5) **Indoor-Sport:**

Der Indoor-Sportbereich wird unter folgenden Auflagen wieder freigegeben:

- a. In jedem der drei Bereiche Cardio (Ergo/Fahrrad), Kraft und Gymnastik dürfen sich jeweils max. 2 Personen gleichzeitig aufhalten.
- b. Es gilt zu jeder Zeit im Raum ein Mindestabstand von 2m.
- c. Während des Sports bleiben mindestens 2 Fenster dauerhaft offen.
- d. Vor dem Training tragen sich alle Personen in die **Liste ein, die im Kraftraum ausliegt**. Dazu sind wir im Rahmen der Nachverfolgbarkeit durch die CoronaVO Sportstätten verpflichtet.
- e. Intensive Ausdauerbelastungen sind nicht zulässig. Das ist ebenfalls eine eindeutige Vorgabe der CoronaVO Sportstätten
- f. Alle Sportler reinigen ihre Sportgeräte nach dem Training mit bereit gestelltem Desinfektionsmittel.
- g. Eine Buchung / Reservierung des Kraftraums für Individualtraining ist nicht möglich.

Der Vorstand des Stuttgart-Cannstatter Ruderclubs

Stuttgart, 29.06.2020