



STUTTGART-CANNSTATTER  
**RUDERCLUB**  
VON 1910

**Ergänzende Regeln zum Sportbetrieb aufgrund Corona**

Update gültig ab 06.11.2020



Auf Basis der Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg vom 01.11.2020 ergeben sich folgende Änderungen für unseren Sportbetrieb:

**Kompaktinfo:**

- Alle **gruppenbezogenen Ruder- und Trainingstermine entfallen**.
- Der Ruderbetrieb wird eingeschränkt. **Ein Boot darf nur allein, zu zweit oder mit Angehörigen des eigenen Hausstands gerudert werden**.
- Die **Maskenpflicht** auf dem gesamten Vereinsgelände (inkl. Steg) bleibt bestehen.
- Der **Indoor-Sportbereich** bleibt **mit Einschränkungen geöffnet**.

**1) Räumlichkeiten:** Die **Umkleiden und Duschen werden gesperrt**, stehen für den Notfall (z.B. Kentern) aber zur Verfügung. Die **Toiletten** dürfen nur von **einer Person** gleichzeitig betreten werden. Wir bitten die Nutzung soweit als 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 alle Bootsklassen verwendet werden - ein **Boot** darf nur **allein, zu zweit oder mit Angehörigen des eigenen Hausstands** gerudert werden.
- b. Es findet generell keine Reservierung statt. Verteilt eure individuellen Trainingszeiten nach Möglichkeit über den Tag. **Bitte beschränkt eure Anwesenheit auf dem Vereinsgelände auf max. 10 Minuten vor bzw. nach dem Training**. Wenn der Bootsplatz belegt ist, wartet bitte außerhalb. **Bei absehbaren Engpässen beschränkt Euch bitte auf eine Revierrunde**.
- c. Am Efa-Rechner darf sich maximal eine Person aufhalten. Parallel darf maximal eine Person **des gleichen Bootes** das Skullager betreten. In jeder Bootshalle darf sich nur eine Bootsbesatzung (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.
- d. Nach dem Rudern werden die Skullgriffe mit Desinfektionslauge gereinigt. Die Innenhebel könnt Ihr auf die bereit gestellten Europaletten legen. Dort verbleiben sie während der Bootspflege, so dass eine hinreichende Einwirkdauer gegeben ist. Danach könnt Ihr sie im weißen Bottich mit klarem Wasser abspülen und zurück hängen. Eine fliegende Übergabe von Booten am Steg ist damit nicht mehr möglich.



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

Alle gruppenbezogenen Ruder- und Trainingstermine entfallen.

**5) Indoor-Sport:**

Der Indoor-Sportbereich bleibt mit Einschränkungen geöffnet. Hierfür gilt:

- a. Im gesamten Indoor-Sportbereich dürfen sich max. 2 Personen gleichzeitig aufhalten.
- b. In den folgenden Zeiten ist der Indoor-Sportbereich für die Wettkampfmannschaft reserviert (Koordination über das Trainerteam):

Dienstags, Mittwochs, Donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr

- c. Während des Sports bleiben mindestens 2 Fenster dauerhaft offen.
- d. Vor dem Training tragen sich alle Personen in die Liste ein, die im Krafraum ausliegt. Dazu sind wir im Rahmen der Nachverfolgbarkeit durch die CoronaVO Sportstätten verpflichtet.
- e. Alle Sportler reinigen ihre Sportgeräte nach dem Training mit bereit gestelltem Desinfektionsmittel.
- f. Eine Buchung / Reservierung des Krafraums für Individualtraining ist nicht möglich.

**6) Ergometer draußen / in der Bootshalle:**

- a. In der linken Bootshalle sind dauerhaft 2 Ergometer vorhanden, die draußen oder außerhalb der Zeiten des Ruderbetriebs in der Bootshalle unter Berücksichtigung der Abstandsregeln genutzt werden dürfen.

Der Vorstand des Stuttgart-Cannstatter Ruderclubs

Stuttgart, 05.11.2020