



Aktualisierte Regeln zum Sportbetrieb im Ruderverein Waldsee im Rahmen der „Corona-Verordnung Sportstätten“ des Landes Baden-Württemberg gültig ab 1. Juli 2020

1. Während des ganzen Aufenthalts auf dem Gelände des Rudervereins Waldsee ist zwischen allen anwesenden Personen der Mindestabstand von 1,5 Meter zu wahren. Auf Körperkontakt wird auch bei der Begrüßung und Verabschiedung verzichtet.
2. Das Training darf ab sofort wieder in allen Booten und Bootsklassen durchgeführt werden. Die Boote müssen nicht mehr reserviert werden. Eine Bootsreservierung ist aber über eine Liste im Bootshaus möglich. SUP-Boards können ab sofort wieder nach Verfügbarkeit genutzt werden, die Nutzung muss aber ebenfalls im Fahrtenbuch dokumentiert werden.
3. Der Krafraum darf benutzt werden. Es dürfen sich **maximal zwei Sportler** gleichzeitig im Krafraum aufhalten und die Geräte müssen nach der Benutzung sorgfältig desinfiziert werden. Auch hier gilt die Dokumentationspflicht, daher muss der Krafraum vor der Benutzung beim Sportlichen Leiter reserviert werden und bei der Benutzung muss die Dauer des Trainings im Fahrtenbuch dokumentiert werden. Dazu einfach das Boot „Krafraum 1“ oder „Krafraum 2“ verwenden. (Vor Trainingsbeginn eintragen und nach dem Training mit 0 km wieder austragen.) Nach und während dem Training muss der Krafraum gut gelüftet werden. Vor und nach dem Training sind die Hände zu desinfizieren. Im Krafraum ist kein hochintensives Ausdauertraining erlaubt. Die Ergometer dürfen nur zum Warm- und/oder Ausfahren maximal 15 Minuten am Stück genutzt werden. Ausdauereinheiten auf dem Ergometer müssen daher im Freien abgehalten werden.
4. Die Umkleide- und Duschräume dürfen ab sofort wieder benutzt werden. Es dürfen sich jedoch **maximal vier Personen gleichzeitig** im Umkleide- und Duschaum aufhalten. Maximal zwei Personen dürfen gleichzeitig duschen, es ist eine Dusche zwischen den Duschenden frei zu halten. Der Mindestabstand ist während des gesamten Aufenthalts in der Umkleide und Dusche einzuhalten, die Dauer des Aufenthalts ist auf ein Minimum zu beschränken.
5. Personen, die sich krank fühlen oder Krankheitssymptome wie Husten, Fieber, Halsschmerzen etc. aufweisen sind vom Trainings- und Übungsbetrieb im Ruderverein Waldsee ausgeschlossen. Personen, die innerhalb der jeweils 14 vergangenen Tagen Kontakt zu einem Covid-19-Patienten hatten oder bei denen der Verdacht auf eine Covid-19-Infektion besteht sind vom Trainings- und Übungsbetrieb ausgeschlossen und dürfen auch das Gelände des Rudervereins Waldsee nicht betreten.
6. Vor jeder Trainings- und Übungseinheit müssen zunächst die Hände sorgfältig desinfiziert werden, bevor die Eintragung ins Fahrtenbuch erfolgt. Dazu steht in der Bootshalle ein entsprechendes Handdesinfektionsmittel bereit. Nach der Trainings- bzw. Übungseinheit müssen die Griffe der Skulls sorgfältig desinfiziert werden, dazu steht in der Bootshalle ein Flächendesinfektionsmittel und Papiertücher bereit. Vor der Austragung aus dem Fahrtenbuch müssen auch die Hände erneut desinfiziert werden.



7. Das digitale Fahrtenbuch ist aufgrund der Dokumentationspflicht immer zu führen. Bitte die Fahrten nicht nachtragen sondern vor dem Training eintragen und mit Beendigung des Trainings austragen. Sollte es Probleme mit der Bedienung des digitalen Fahrtenbuchs geben muss die Dokumentation handschriftlich im klassischen Fahrtenbuch erfolgen.

8. Die Einhaltung bekannter Hygienestandards, auf die Aushänge in der Bootshalle nochmal gesondert verweisen, ist verpflichtend.

9. Auch weiterhin gilt die Ruder- und Fahrtordnung, die zwingend eingehalten werden muss, um Unfälle auf dem Stadtsee zu vermeiden. Auch gilt weiterhin, dass nicht volljährige Sportler*innen nicht allein auf dem Gelände des Rudervereins Waldsee trainieren dürfen.