



Frankfurt, 26.Mai 2020

Liebe Ruderkameraden,

Ab 9. Mai 2020 ist gemäß der zehnten Verordnung zur Anpassung der Verordnungen zur Bekämpfung des Corona--Virus vom 7. Mai 2020 der Hessischen Landesregierung der Freizeitsport wieder eingeschränkt erlaubt.

Hiermit gibt der Vorstand der FRGO eine Aktualisierung der Regeln zum Ruderbetrieb bekannt.

Das Einhalten eines Regelwerks und ein hohes Maß an Disziplin sind dem Verein sehr wichtig und sollen dafür sorgen, dass mit Hilfe von Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb und der konsequenten Anwendung das Ansteckungsrisiko minimiert wird. Unstrittig ist dabei, dass beim „neuen“ Sporttreiben viele gewohnte Aktivitäten und Wettkampfformate vorübergehend unterbleiben müssen. Dies gilt nicht nur für die konkrete Ausübung der Sportart, sondern auch für das soziale Miteinander im Umfeld des aktiven Sports.

Die Regelungen zum Ruderbetrieb und Hygieneplan in der FRGO:

1. Risiken in allen Bereichen minimieren

- Ruderer, Trainer und Betreuer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen. Sie werden aufgefordert, umgehend einen Arzt aufzusuchen und dessen Anweisungen zu befolgen; dies gilt auch für Begleitpersonen.
Die Trainingsgruppe und andere Kontakte sind umgehend zu informieren.
- Das Benutzen von Gemeinschaftseinrichtungen, Kraftraum und Gymnastikraum ist im allgemeinen Sportbetrieb nicht gestattet.
Auf dem Vereinsgelände ist keine Gemeinschaftsverpflegung gestattet.
- Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.

2. Distanzregeln einhalten – Organisation des Ruderbetriebes in der FRGO

Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5 m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zuwasserlassen der Boote.

- Unter Einhaltung von Kleingruppen (in der Regel mit maximal 5 Personen) - nach vorheriger Einteilung und festem Zeitplan – dürfen ausschließlich Einer genutzt werden. Das Training in Zweiern ist nur in Ausnahmefällen (Trainingsgruppe U15/U17/U19/U23, Familienangehörige und Angehörige einer häuslichen Gemeinschaft) möglich. Alle anderen Boote sind für die Nutzung ausdrücklich gesperrt!
- Es wird empfohlen, dass die Kleingruppen sich stets aus denselben Personen zusammensetzen. Der verantwortliche Betreuer betreut möglichst nur diese Trainingsgruppe.



- Die Organisation des Trainingsbetriebs für die Kinder und Jugendlichen erfolgt durch die Trainer. Es werden regelmäßige Belehrungen über die Verhaltensregelungen durchgeführt.
- Für erfahrene Ruderer*innen mit Sondergenehmigung ist ein Training nach Absprache möglich.
- Zur Einhaltung der Distanzregelungen ist eine elektronische Voranmeldung in eine Ruderkleingruppe für die Koordination der Ab- und Anlegezeiten und Zuordnung zu festgelegten Ruderzeiten (Zeitplan) erforderlich.
- Die Anmeldung erfolgt bei den folgenden Ansprechpartnern:
 - Kinder und Junioren/Senioren A und B: Stefan Buchwald / Jörg Scheiner
 - Erwachsene: Johannes Stille / Jörg Scheiner
- Jeder Ruder-Kleingruppe wird im Zeitplan ein Zeitfenster von 2 Stunden zugeteilt. Die Gruppen werden so eingeteilt, dass keine direkte Begegnung von Gruppen und Ansammlungen von vielen Personen auf dem Vereinsgelände passiert. Um dies zu gewährleisten beginnen die Gruppen zeitlich versetzt mit dem Training während sich die jeweils andere Gruppe auf dem Wasser befindet.
- Der Zeitplan und die Gruppeneinteilung sind strikt einzuhalten. Bei Missachtung können Ruderer vom Gruppenbetreuer ausgeschlossen werden.
- Die Bootsnutzung erfolgt unter strikter Einhaltung der Bootsordnung. Die Einteilung der Boote erfolgt durch den Gruppenbetreuer.
- Es dürfen sich maximal 2 Personen in jedem Bootshallenbereich unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m gleichzeitig aufhalten.
- Es ist darauf zu achten, dass auch beim Transport von Booten der Abstand eingehalten wird. Es dürfen sich maximal 7 Personen auf dem Bootsplatz aufhalten.
- Die Boote werden zum Ablegen zeitversetzt zum linken Bootssteg getragen und es dürfen sich nur maximal 2 Boote gleichzeitig auf dem Bootssteg befinden.
- Zum Anlegen der Boote steht nur der rechte Bootssteg zur Verfügung.
- Eine Nicht-Einhaltung der Vorgaben wird im Sinne der gesamten FRGO nicht akzeptiert werden.

3. Benutzung des Motorbootes

- Das Motorboot darf nur mit einer Person (Fahrer) besetzt werden.
- Das Motorboot ist nach jeder Ausfahrt mit Seifenlauge nass zu reinigen.

4. Körperkontakt ist strikt zu vermeiden

- Gewohnte Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale müssen kontaktlos erfolgen.
- Wir empfehlen das Tragen eines Mundnasenschutzes (MNS) außerhalb des Ruderbootes für Ruderer und für Betreuer
- Ruderer sollen ohne Begleitperson zum Training kommen. Sofern dies unvermeidbar ist, halten Begleitpersonen stets den Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen auf dem Gelände ein.

5. Umkleiden und Duschen zwingend zu Hause

- Sportler kleiden oder duschen sich derzeit nicht in Gemeinschaftsräumen. Alle Ruderer kommen bereits mit Sportkleidung ans Bootshaus. Ein Betreten des oberen Bootshauses ist nur einzeln zum Toilettengang gestattet.



6. Hygieneregeln - Dokumentation

- Waschen Sie Ihre Hände häufig und mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser. Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit den Händen.
- Die Griffe der Skulls sind nach jedem Training durch den Ruderer selbst mit Seifenlauge nass zu reinigen.
- Gleiches gilt für die Rollsitze sowie die unmittelbare Umgebung des Rollsitzes im Innenbereich des Bootes.
- Tastatur und Maus des Fahrtenbuch-PC sind vor und nach der Bedienung mit einem desinfizierenden Feuchttuch zu reinigen.
- Das Training und die Trainingsgruppen sind im Fahrtenbuch zu dokumentieren, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- Die ausgehängten Merkblätter zur Corona-Hygiene sind von allen zu beachten.

7. Trainings- und Krafräume

- Der Zugang zu Trainings- und Krafräumen ist im allgemeinen Sportbetrieb gemäß 1. untersagt.
- Ein Ergometer-Training im Freien oder in der Bootshalle ist gestattet. Hier gilt die Einhaltung der Abstandsregel von mindestens 2,0 Metern. Vor und nach dem Training die Hände zu waschen.

Diese Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb gelten ab 26. Mai 2020 bis auf Widerruf.

Bei Verstößen gegen diese Regelung behält sich der Vorstand vor ein Ruderverbot auszusprechen.

Der Vorstand behält sich ferner vor, die vorstehenden Übergangs-Regelung jederzeit, soweit erforderlich, einer veränderten Sach- oder Rechtslage anzupassen.

Freundliche & rudersportliche Grüße
für den Vorstand der Frankfurter Rudergesellschaft Oberrad

Dieter Baier Jörg Scheiner Dr. Hartmut Reiner Andreas Lazar



CORONA-Trainingsplan 2020

(gültig ab: 09. Mai 2020)

Gruppe (Übungsleiter)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder Junior*innen Senior*innen	Rudern 17:00 – 21:00		Rudern 17:00 – 21:00		Rudern 17:00 – 21:00	Rudern 08:00 – 14:00	
Breitensport		Rudern 17:00 – 21:00		Rudern 17:00 – 21:00			Rudern 08:00 – 14:00

Rudern nur nach Absprache mit den Übungsleitern!

Ansprechpartner:

Kinder und Junior*innen B und A / Senior*innen B und A:

Stefan	Buchwald	0152/09070013	kerstinbuchwald80(at)web.de
Jörg	Scheiner	0175/1823689	scheiner(at)gmx.de

Breitensportgruppe

Johannes	Stille	069/24404083	johannes.stille(at)t-online.de
Jörg	Scheiner	0175/1823689	scheiner(at)gmx.de