



FRANKFURTER RUDER-GESELLSCHAFT OBERRAD 1879 E.V.

Frankfurt, 25.August 2020

Liebe Ruderkameraden,

Mit den weiteren Lockerungen zur „Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung (gültig ab 01. August 2020)“ können auch die Regelungen für den Sportbetrieb in der FRGO angepasst werden.

Hiermit gibt der Vorstand der FRGO eine Aktualisierung der Regeln zum Sportbetrieb 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.

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, Krafraum und Gymnastikraum ist im allgemeinen Sportbetrieb nicht 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. Hier wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (MKS) empfohlen.

- Wassertraining ist in Einern gestattet. Das Training im Mannschaftsboot ist möglich, wenn kein Kontakt zu COVID-Positiven Personen besteht. Wird eine Steuerperson eingesetzt, sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
- Es wird empfohlen, dass die Trainingsgruppen sich stets aus denselben Personen zusammensetzen. Der verantwortliche Betreuer betreut möglichst nur diese Trainingsgruppe.
- Die Organisation des Trainingsbetriebs erfolgt durch die Trainer. Es werden regelmäßige Belehrungen über die Verhaltensregelungen durchgeführt.
- Für erfahrene Ruderer*innen mit Sondergenehmigung ist ein Training nach Absprache möglich.
- Die Gruppen werden so eingeteilt, dass direkte Begegnung von Gruppen und Ansammlungen von vielen Personen auf dem Vereinsgelände vermieden werden. Um dies zu gewährleisten beginnen die Gruppen zeitlich versetzt mit dem Training während sich die jeweils andere Gruppe auf dem Wasser befindet.
- Es dürfen sich maximal 10 Personen in jedem Bootshallenbereich aufhalten.

3. Benutzung des Motorbootes

- Das Motorboot darf nur mit einer Person (Fahrer) besetzt werden.

4. Körperkontakt ist 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 unter Beachtung der Hygiene- und Abstandsregeln nur zum Toilettengang und der Nutzung der Schließfächer gestattet.

6. Hygieneregeln - Dokumentation

- Waschen Sie Ihre Hände häufig und mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und 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.
- Tastatur und Maus des Fahrtenbuch-PC sind vor und nach der Bedienung mit einem desinfizierenden Feuchttuch zu reinigen.
- Die Zusammensetzung der Mannschaften ist aufgrund der verpflichtenden Eintragungen in das bestehende elektronische Fahrtenbuch dokumentiert und kann im Fall eines Infektionsverdachts unmittelbar nachvollzogen werden..
- Die ausgehängten Merkblätter zur Corona-Hygiene sind von allen zu beachten.

7. Trainings- und Krafträume

- Der Zugang zu Trainings- und Krafträumen 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 sind die Hände zu waschen.

Diese Übergangs-Regeln zum Ruderbetrieb gelten ab 25. August 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 – 20:30		Rudern 17:00 – 20:30		Rudern 17:00 – 20:30	Rudern 08:00 – 14:00	
Breitensport		Rudern 17:00 – 20:30		Rudern 17:00 – 20:30			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

Willi	Bamberg	069/461945 (p)	wilhelmbamberg(at)yahoo.de
Heiko	Schröder	069/75511353 (d)	heiko.schroeder(at)polizei.hessen.de
Johannes	Stille	069/24404083	johannes.stille(at)t-online.de
Ulla	Fischer-Davidson	0178/1101046	Fischerdavidson(at)gmail.com