



## Nutzungs- und Hygienekonzept für die Bootshäuser des LRC Wiking v. 1875 e.V. (Stand 23. Oktober 2020)

### 1. Risiken in allen Bereichen minimieren

- a. Sportlerinnen und Sportler sowie Betreuungspersonal dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training oder an Ausfahrten teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben und ihren Hausarzt kontaktieren und dessen Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen.
- b. Rudersport – egal ob als Freizeit- oder Leistungssport ausgeübt - ist nicht sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen.
- c. Typische Krankheitssymptome bei einer Corona-Infektion sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.
- d. Ruderer, die Kontakt zu infizierten Personen hatten und sich deshalb in häuslicher Quarantäne befinden, ist die Teilnahme am Vereinsbetrieb ebenfalls untersagt.
- e. Im Falle der Entdeckung einer Infektion an Teilnehmern: Die Trainings- oder Fahrtengruppen sowie andere Kontakte sind umgehend telefonisch, per SMS, WhatsApp oder Email zu informieren.
- f. Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Freizeitsportangeboten ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Daher empfehlen wir, ein geschütztes Individualtraining in den Vormittagsstunden durchzuführen.

### 2. Distanzregeln einhalten

- a. Das Bootshausgelände und der Anlegesteg gelten als Sportstätte. Daher ist ein Mindestabstand zueinander von 2 Metern einzuhalten. Dies gilt auch im Bootshaus selbst.
- b. Grundsätzlich besteht beim Rudern in Einerbooten nur ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern oder Fahrtenmitgliedern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 2m bei der Sportausübung einzuhalten, auch bei der Vorbereitung auf dem Bootshausgelände und beim Zuwasserlassen der Boote.
- c. Mannschaftsboote können wieder mit bis zu 9 Personen besetzt werden. Da in Mannschaftsbooten ein Abstand von 2m unter den Personen nicht gewahrt werden kann, sollen diese Boote immer mit festen, nicht wechselnden Gruppen fahren.

### 3. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- a. Rudern ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, wie Begrüßungen, „Abklat-schen“, sich in den Arm nehmen sind zu unterlassen, Jubeln oder Trauern in der Gruppe und Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.
- b. Die Aufenthaltsdauer in den Räumlichkeiten der Sportstätten vor und nach dem Training sollte so kurz wie möglich ausfallen.
- c. Auf allen drei Sportanlagen des LRC Wiking v. 1875 e.V. ist ein Mindestabstand von 2m zueinander einzuhalten.

#### 4. Persönliche Hygieneregeln einhalten

- a. Häufiges und intensives Händewaschen von mindestens dreißig Sekunden Länge mit Seife und Wasser sollte zur Gewohnheit werden. Auf das Berühren des Gesichtes mit den Händen sollte verzichtet werden.
- b. Die vorgeschriebene Husten- und Niesetikette ist einzuhalten.
- c. Griffe von mehreren Sportlern abwechselnd genutzter Skulls und Riemen sind nach der Nutzung mit desinfizierendem Reinigungsmittel zu reinigen.
- d. Handdesinfektionsmittel für die erforderliche Handhygiene haben die Sportler\*innen selbst vorzuhalten.

#### 5. Regeln für die Nutzung der Bootshäuser

##### 5.1 Allgemein

- a. Neben den Abstandsregelungen ist die Nachverfolgung von Kontakten eine der wichtigsten Möglichkeiten zur Eindämmung der Pandemie. Daher sind in allen Bootshäusern Kontaktdaten zu erfassen. Jedes Mitglied hat sich beim Betreten und Verlassen in die am Eingang ausliegende Liste mit Namen, Vornamen und Telefonnummer einzutragen. Die Daten werden entsprechend der Corona-Verordnung des Landes Niedersachsen nach drei Wochen vernichtet.
- b. In den Fluren, den Umkleieräumen und den Toiletten haben die Sporttreibenden einen Mund-Nase-Schutz zu tragen und die entsprechenden Abstandsgebote zu befolgen. Nachstehende Regelungen ergänzen diesen Grundsatz.

##### 5.2 Umkleiden und Duschen

- a. Alle Sportler\*innen sollten ruderfertig bekleidet zum Training kommen und ohne Umziehen das Bootshaus wieder verlassen.
- b. Umkleieräume und Duschräume sind nur im Ausnahmefall zu benutzen.
- c. Die gleichzeitige Nutzung der Räume ist wie folgt geregelt:

Bootshaus Ilmenau	Umkleieräume max.	6 Personen
	Dusche und WC (Männer)	2 Personen
	Dusche und WC Damen	1 Person
Bootshaus Lösegraben	Umkleieräume max.	2 Personen
	Dusche und WC (Männer)	1 Person
	Dusche und WC Damen	1 Person

##### 5.3 Nutzung der Krafräume

- a. Es dürfen folgende Anzahl von Personen gleichzeitig in den Räumen für das Ergometerrudern und Krafttraining bei geöffneten Fenstern unter Einhaltung der Abstandsgebote trainieren:

Krafraum Bootshaus Ilmenau	10 Personen, davon 6 Ergometer
Gemeinschaftsraum Bootshaus Ilmenau	5 Ergometerruderer
Krafraum Bootshaus Lösegraben	2 Personen, je ein Ergometer im Krafraum und 1 Ergometer in der Bootshalle
- b. Die Sportmatten dürfen nur verwendet werden, wenn sie nach dem Training vollflächig mit Desinfektionsmittel gereinigt werden. Wir empfehlen daher für Gymnastik oder Dehnübungen auf dem Boden private Sportmatten zu verwenden, die jeder Sporttreibende mitzubringen und wieder mitzunehmen hat.
- c. Als Unterlage für Übungen wie z.B. Bankziehen ist ein eigenes Handtuch mitzubringen.

- d. Die Sportler\*innen dürfen nicht im Wechsel an den gleichen Geräten bzw. mit den gleichen Hanteln/Stangen trainieren.
- e. Am Geräteturm darf nur eine Person zeitgleich trainieren.
- f. Nach Gebrauch sind die benutzten Sportgeräte durch die Benutzer desinfizierend zu reinigen.

#### 5.4 Nutzung der Gemeinschaftsräume

Die Nutzung der Gemeinschaftsräume ist nur für Sitzungen und Besprechungen der Gremien, Trainerteams und Rudergruppen des LRC Wiking v. 1875 e.V. unter der Voraussetzung des jeweiligen Abstands von 1,5m zueinander zulässig. Die Regelungen zu den Gemeinschaftsräumen einschließlich Jugendraum gelten für Veranstaltungen des LRC WIKING v. 1875 e.V. Für Veranstaltungen im Zuge von Vermietungen sind eigene Regelungen vom Mieter aufzustellen.

Veranstaltungen innerhalb geschlossener Räume des LRC WIKING v. 1875 e.V. dürfen nur mit einer Teilnehmeranzahl von bis zu maximal 50 Personen durchgeführt werden. Die Teilnehmeranzahl ist über eine vorherige Anmeldung bei dem jeweiligen Veranstalter zu steuern. Veranstaltungen bis maximal 15 Personen bedürfen keiner vorherigen Anmeldung. Soweit die Veranstaltungen ausschließlich in den Räumen stattfinden soll, gelten folgende Höchstgrenzen:

Gemeinschaftsraum Bootshaus Ilmenau	25 Personen
Jugendraum Bootshaus Ilmenau	6 Personen
Gemeinschaftsraum Bootshaus Lösegraben	15 Personen

Besuchender sowie Teilnehmende halten in der Einrichtung oder Veranstaltung und beim Warten vor dem Eingang das Abstandsgebot aus § 1 der gültigen Landesverordnung ein.

Alle Teilnehmenden der Veranstaltung tragen sich mit Datum, Namen, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Uhrzeit und Verweildauer in die ausliegende Teilnehmerliste ein.

Trainingsbesprechungen und Trainergespräche bedürfen keiner weiteren Dokumentation der Teilnehmenden.

Ein Verzehr von Speisen ist nicht gestattet. Getränke bringt sich jeder für sich selbst mit. Alle Räumlichkeiten sind stets so gut wie möglich zu belüften.

#### 6. Bestimmungen für Training und Ausfahrten

- a. Training und das Ausfahren sollte überwiegend in Einerbooten stattfinden. Bei Nutzung von Mannschaftsbooten (mit und ohne Steuerleute) sollten die Einschränkungen in der Gruppenzusammensetzung besonders ernst genommen werden.
- b. Soweit Mannschaftsboote zum Einsatz kommen, sind buggesteuerte oder Boote ohne Steuerleute zu bevorzugen.
- c. Steuerleute müssen in Mannschaftsbooten einen Mund-Nasenschutz in Form eines Gesicht-Schutz-Visieres tragen. In den Bootshäusern Ilmenau und Lösegraben werden diese bereit gestellt. Sie sind vor- und nach der Nutzung (auch bei Steuerleutenwechsel während der Ausfahrt) desinfizierend zu reinigen.
- d. Nach dem Rudern ist neben der obligatorischen Bootspflege insbesondere auch die Griffe der Skulls und Riemen sowie die Sitzflächen der Rollsitze desinfizierend zu reinigen.
- e. Bootsbesetzungen sollen immer mit den gleichen Personen besetzt sein, um so die Ansteckungsgefahr auf jeweils die kleinere Gruppe zu begrenzen.
- f. Das Begleiten von Trainingseinheiten mit Motorbooten erfolgt nur durch eine Person.

## **12. Reinigung der Bootshäuser**

- a. Die Reinigung der Toiletten- und Umkleieräume, der Flure und des Eingangsbereiches der Bootshäuser Ilmenau und Lösegraben erfolgt wöchentlich.
- b. Die Bootshallen werden nicht regelmäßig gereinigt.
- c. Die Reinigung der Sportgeräte ist in den Abschnitten 5 und 6 dieser Regelungen dargestellt.

Beschlossen am 23. Oktober 2020

Der Vorstand