

Rudern

Im kontaktlosen Modus
ab 11.05.2020

- Einer**
unter der Voraussetzung:
- Freigabeklasse 1 oder Ob (Rhein)
 - Freigabeklasse h2, h1, 1 oder Ob (Hafen)
ODER in Aufsicht eines Trainers
 - Breitensportler stimmen mit Sandra Beging
das Boot und die Trainingszeit ab
- Größere Boote**
unter der Voraussetzung
- Entsprechend der Freigabeklasse
 - Ruderer kommen aus max. 2 verschieden häuslichen Gemeinschaften
- Prinzipell**
- Nur gesunde Mitglieder
 - Bei den geringsten Anzeichen von Atemwegskrankheiten oder Fieber bitte
zu Hause bleiben
 - Nur aktive Mitglieder - keine Interessenten, keine Gäste
 - Das Clubgelände am Sandacker ist nur Ruderern zugänglich, die
beabsichtigen, rudern zu gehen – keine Zuschauer, keine Besucher

Ab dem 30.05. ist nach aktueller Ankündigung Sport voraussichtlich wieder
möglich, in dem Kontakt unvermeidlich ist.
Wir informieren rechtzeitig über die Umsetzung im Ruderbetrieb des RCGD.

Rudern

Im regulären Ruderbetrieb
Ab 30.05.

Nutzung der Sport-Hallen, Hantelkeller und Ergometer

Im kontaktlosen Modus
ab 11.05.2020

Die Nutzung der Indoor-Anlagen ist für viele Sportaktivitäten verboten.
Aufgrund der Auflagen und der umfassenden Hygiene-Vorschriften (Anlage zur
CoronaSchVO) ist deswegen Indoorsport im RCGD nicht möglich.
(Stand: 09.05.2020)

Ergometer dürfen auf dem Balkon genutzt werden, unter der Voraussetzung dass
der Mindestabstand von 2m zwischen den Ergometern eingehalten wird.

Ergometer müssen an allen Kontaktflächen (Monitore, Laufschiene, Griffe und
Sitze) vorher desinfiziert und nachher mit Glasreiniger gereinigt werden.



Ankommen am Club

- Keine Nutzung der Dusch- und Umkleieräume
- Bei Ankunft mit dem Fahrrad und bei Betreten des Clubgeländes bitte die Abstandsvorschrift von 1,5m und aktuelle Kontaktverbote beachten
- Bei Betreten des Clubgeländes muss eine Mund-Nase-Maske getragen werden
- Zu aller erst: Händewaschen mit Wasser und Seife an der Außenzapfstelle auf dem Riggerplatz

Die Toilettenanlagen im Club stehen zur Nutzung offen, allerdings

- Es gilt die Abstandsvorschrift von 1,5m vor und in den Toilettenanlagen
- Damen- und Herrentoiletten sind jeweils mit max. 1 Person gleichzeitig zu benutzen.
- Warten im Flur soll vermieden werden, mindestens muss ein Abstand von 1,5m eingehalten werden

Toilettenanlagen

Vor dem Betreten der Hallen

- Das Betreten der Bootshallte geht nur, wenn sich nicht bereits eine andere Bootsbesatzung in oder auf dem Riggerplatz vor der jeweiligen Halle aufhält
- Sollte sich eine Bootsbesatzung in der Halle oder dem Bereich vor der jeweiligen Halle befinden, warten weitere Besatzungen in großem Abstand
- Unterschiedliche Besatzungen warten in unterschiedlichen Bereichen des Geländes

- Die Skullgriffe müssen vorweg in der Bootshalle desinfiziert werden
- Gepäck und überzählige Kleidungsstücke können in der Halle an Stellen deponiert werden, wo sie andere Besatzungen nicht stören.
- Der Mindestabstand zwischen den Personen wird beim Tragen der Skulls und des Bootes eingehalten
- Boote und Besetzung müssen wie gewohnt ins Fahrtenbuch eingetragen werden, unbedingt mit den ‚echten Namen‘

Beim Betreten der Hallen

Kontaktflächen desinfizieren

Tür-Klinken, Bootswagen, Ggf andere Kontaktflächen

- Mund-Nase-Masken müssen getragen werden bis die Abstände wieder eingehalten werden können
- Tragehelfer (z.B. für unterbesetzte Boote) müssen den Mindestabstand von 1,5m einhalten

Boote tragen

Auf und vor dem Steg

- Auf dem Steg darf sich zur selben Zeit nur eine Bootsbesatzung aufhalten
- Landseitig warten Mannschaften mit ausreichend Abstand vor dem Steg, auf dem Deich oder dem Clubgelände
- Dies gilt insbesondere auch für Mannschaften unterschiedlicher Clubs
- Boote werden immer auf dem Clubgelände übergeben, nicht auf dem Steg oder unterwegs, um die Reinigung und Desinfektion zu gewährleisten

- Das Anlegen an den Steg ist nur möglich, wenn sich keine weitere Bootsbesatzung auf dem Steg aufhält
- Anlegende Boote haben Vorrang vor Booten, die starten wollen

Anlegen

Zurück auf dem Clubgelände

- Ankommende Boote warten ebenfalls bis Riggerplatz und Halle frei sind
- Warten rückkehrende und auch neue Besatzungen, so haben die rückkehrenden Vorrang
- Boote werden mit Wasser und Reinigungsmittel von außen und innen gereinigt
- Dollbord, Rudersitze und Skullgriffe müssen gereinigt
- Das Boot wird normal aus dem Fahrtenbuch ausgetragen

- Tür-Klinken, Bootswagen, Ggf andere Kontaktflächen

Kontaktflächen desinfizieren