



NIEDERSACHSEN e.V.

www.LRVN.de

Deutsch Evern, 4. Juli 2020

LRVN

Nutzungs- und Hygieneempfehlungen

zur Durchführung des Ruderns als Mannschaftssport,
basierend auf den DRV-Übergangsregeln,

- • • unter Berücksichtigung der Vorgaben der niedersächsischen Landesverordnung,
gültig ab **6. Juli 2020**

Vorbemerkung

Der Rudersport hat in Niedersachsen ausschließlich Standorte, die der eigenverantwortlichen Verwaltung und Kontrolle unterliegen, die Vereine und Verbände sind haftende Betreiber der landseitigen Sport- und Steganlagen oder selbst Eigentümer. Hieraus ergibt sich eine hohe Verantwortung und Vorbildfunktion zur Sicherung des Schutzes von Gesundheit und Leben der nutzenden Vereinsmitglieder.

- • • Das folgende Hygienekonzept berücksichtigt die neuesten Erkenntnisse und Entwicklungen der Pandemie auf Grundlage der erlassenen und fortzuschreibenden Verordnungen. Die Regeln gelten ausdrücklich für Breitensport und Wanderrudern sowie den Leistungssport. Sie basieren auf Empfehlungen des Wissenschaftsrates der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V., modifiziert nach einer Empfehlung der Kommission für Sportmedizin des Weltruderverbandes (FISA). In diesem Sinn ist Athlet jede Ruderin und jeder Ruderer; Training jede Ausübung des Rudersports. Im Rahmen der vom DOSB formulierten übergeordneten Leitlinien und behördlicher Anordnungen empfiehlt der LRVN seinen Mitgliedern folgendes angepasste Grundkonzept, das seitens der Vereine ggf. gem. der vorhandenen Begebenheiten zu verfeinern und zu konkretisieren ist.

Wir veröffentlichen hier keine verbindliche Verordnung und weisen deshalb ausdrücklich darauf hin, dass für die Umsetzungen nicht der LRVN, sondern jeder **Vereinsvorstand verantwortlich** ist.

1. Risiken in allen Bereichen minimieren

- Athleten und Betreuer dürfen **bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen**, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben und ihren Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainingsgruppe oder andere Kontakte sind umgehend zu informieren. Das Benutzen von Gemeinschaftseinrichtungen und Trainingsräumen ist nicht gestattet.
- Training ist nicht sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen.

LANDESRUDERVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.

BANKVERBINDUNG

 Rakampsköhe 6b • 21407 Deutsch Evern

Kreissparkasse Verden (Aller)

 +49 4131 79559

BIC: BRLADE21VER

 info@lrvn.de

IBAN: DE12 2915 2670 0010 0800 42

- c. Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.
- d. Ein **Appell an den gesunden Menschenverstand**: Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

2. Distanzregeln einhalten

- a. Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht werden. **Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten**, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zuwasserlassen der Boote. Hier wird das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung empfohlen.

- b. Die **Sportausübung** auf und in öffentlichen und privaten Sportanlagen ist zulässig, wenn
 1. diese **kontaktlos** zwischen den beteiligten Personen erfolgt,
 2. ein **Abstand von mindestens 2 Metern** jeder Person zu jeder anderen beteiligten Person, die nicht zum eigenen Hausstand gehört, jederzeit eingehalten wird,
 3. Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere in Bezug auf gemeinsam genutzte Sportgeräte, durchgeführt werden,
 4. beim Zutritt zur Sportanlage Warteschlangen vermieden werden.**Abweichend von Satz 1 Nrn. 1 und 2** ist die Sportausübung auch zulässig, wenn sie in **festen Kleingruppen von nicht mehr als 30 Personen** erfolgt.

3. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- a. Rudern ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen müssen **ohne Berührungen** erfolgen.
- b. Wir empfehlen das Tragen einer **Mund-Nasen-Abdeckung außerhalb des Ruderbootes** und für Betreuer und Begleitpersonen.

4. Persönliche Hygieneregeln einhalten

- a. **Waschen Sie Ihre Hände häufig** und mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser. Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit den Händen.
- b. **Griffe der Skulls und Riemen sind nach dem Training desinfizierend und intensiv zu reinigen.**

5. Dokumentationspflichten

- a. Obligatorisch sind alle **Ruderfahrten mit Teilnehmern, Datum und Uhrzeit im Fahrtenbuch** festzuhalten. Ebenso sind die **Anwesenheit auf dem Vereinsgelände** für Trainings- und ggf. Gastronomiebesuch entsprechend zu dokumentieren. Die Dokumente sind so zu hinterlegen, dass im Falle eines Infektionsverdachts eine sofortige, lückenlose Nachverfolgung der Kontakte gewährleistet werden kann.
- b. Der Zugang zu Trainings- und Krafträumen muss streng kontrolliert werden, um die Sauberkeit und Hygiene zu gewährleisten. Die Gruppengröße von 5 Personen ist in der Regel zu beachten. Derzeit wird eine **Raumgröße** empfohlen, die einer **Person 5 m² Raum** zurechnet. Wenn keine gute Lüftung vorhanden ist, ist zwischen Trainingsgruppen mindestens 30 min zu lüften.
- c. Die Dokumentation ist für die Dauer von drei Wochen nach der Trainingseinheit aufzubewahren und dem zuständigen Gesundheitsamt auf Verlangen vorzulegen. Spätestens einen Monat nach der Trainingseinheit sind die Daten zu löschen.

6. Sportanlagen sind geöffnet, aber ...

- d. Mit der Änderung der niedersächsischen Landesverordnung zum 8. Juni 2020 dürfen die Sportanlagen vollständig geöffnet werden. Das heißt, die **Umkleiden, Wasch-, Dusch- und Sanitärräume sowie Gemeinschaftsräume** können wieder benutzt und betreten werden. Die Toiletten waren bereits wieder geöffnet und bleiben es natürlich auch weiterhin.
- e. Es sind Maßnahmen zu ergreifen, die das Abstandsgebot insbesondere im Bereich der Umkleideeinrichtungen und Duschen sicherstellen. Es sind die Regelungen hierfür auch in den Hygienekonzepten der Vereine aufzunehmen. Für die ausschließlich ehrenamtlich geführten Rudervereine wird es schwierig sein, eine regelmäßige Reinigung der Räume nach der täglichen Nutzung sicher zu stellen.

Wir empfehlen daher, weiterhin die Regel:

Sportler kleiden oder duschen sich derzeit nicht in Gemeinschaftsräumen!

anzuwenden!

- f. Auch die **Nutzung der Krafträume** kann wieder erfolgen. Wichtig sind auch hier die Abstands- und Hygieneregeln, zwei Meter Abstand, eine Desinfektion des genutzten Geräts nach dem jeweiligen Gebrauch, soweit es berührt worden ist.

7. Training auf dem Wasser

- a. Durch die **Bildung von kleineren Gruppen beim Training**, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

b. Mit der Verordnung, gültig vom 6. Juli 2020, bedeutet das für den Rudersport:

- **Rudern ist in allen Bootsklassen möglich.**
- Es dürfen **nicht mehr als 30 Personen in einer festen Trainingsgruppe** zeitgleich trainieren. Verschiedene feste Trainingsgruppen dürfen nicht zeitgleich die Sportanlagen (Bootshaus, Steganlage) benutzen.
- Steuerleute (Heck) sollten nach Möglichkeit ein Visier oder eine Mund-Nasen-Abdeckung tragen, um nicht dem direkten Atemstrom der Mannschaft ausgesetzt zu sein.

8. Veranstaltungen, wie Mitgliederversammlungen und Feste einschränken

- a. Vereinsveranstaltungen und natürlich auch Vorstands- und Gremiensitzungen dürfen abgehalten werden. Hierbei ist sicherzustellen, dass die Teilnehmenden sowohl beim Betreten als auch beim Verlassen und während des Aufenthaltes in den Räumlichkeiten einen Abstand von 1,5 Metern einhalten. Dies gilt nicht gegenüber solchen Personen, die dem Hausstand der pflichtigen Person oder einem weiteren Hausstand oder einer Gruppe von nicht mehr als 10 Personen angehören.
- b. Aus Hygienegründen gibt es keine Gemeinschaftsverpflegung und kein Büffet.

9. Erweitere Aktivitäten wie Regatten und Wanderfahrten

- a. Wenn bei einer **Regatta** gewährleistet werden kann, dass der Austragung die Anforderungen stets mindestens ein **Abstand von zwei Metern, die Hygieneregeln sowie keine Zuschauerinnen und Zuschauer** eingehalten werden, steht einem Wettkampf nichts entgegen. Für die konkrete Ausgestaltung sollte jedoch sicherheitshalber Kontakt mit dem zuständigen Gesundheitsamt vor Ort aufgenommen werden.

b. **Wanderfahrten können unter Berücksichtigung der allgemeinen Beschränkungen, z.B. der Übernachtung in Bootshäusern sowie der allgemeinen Verhaltens- und**

Abstandsregelungen **durchgeführt werden**. Bitte vor Fahrtantritt die gültigen Regeln der Zielregion (anderes Bundesland?) prüfen und beachten.

10. Hygieneplan aufstellen

- a. Vereine werden aufgefordert, einen **Hygieneplan** aufzustellen und die Maßnahmen zu dokumentieren.

Abschließend wiederholen wir den Hinweis:

Wir können hier keine verbindliche Verordnung veröffentlichen und weisen deshalb ausdrücklich darauf hin, dass für die Umsetzungen nicht der LRVN, sondern jeder Vereinsvorstand verantwortlich ist.

- • •
Bleibt geduldig und gesund!
Mit rudersportlichen Grüßen

LRVN – Vorstand

• • •