

# Limburger Club für Wassersport von 1895/1907 e.V.

Mitglied im Deutschen Ruderverband  
Trainingsstützpunkt des Deutschen Ruderverbandes



## Regelungen zum Ruderbetrieb und Hygieneplan im LCW:

### 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 im LCW

- 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 mit maximal 5 Personen** - nach vorheriger Einteilung und festem Zeitplan – dürfen **ausschließlich Einer** genutzt werden. Alle anderen Boote sind für die Nutzung ausdrücklich gesperrt!
- Die **Kleingruppen** setzen sich stets aus denselben Personen zusammen.
- Die Organisation des Trainingsbetriebs für die Kinder und Jugendlichen erfolgt durch die Trainer. Es werden regelmäßige Belehrungen über die Verhaltensregelungen durchgeführt.
- Jeder Ruder-Kleingruppe wird im Zeitplan ein **Zeitfenster von 2 Stunden** zugeteilt. Innerhalb dieser Zeit ist das Bootshausgelände zu betreten und wieder zu verlassen, damit keine direkten Überschneidungen von Gruppen und Ansammlungen von vielen Personen passiert.
- 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 2 Ruderer auf dem Steg** gleichzeitig aufhalten.

# Regelungen zum Ruderbetrieb und Hygieneplan im LCW

---

- Eine Nicht-Einhaltung der Vorgaben wird im Sinne des gesamten LCW nicht akzeptiert werden.

## 3. 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.

## 4. 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 nicht gestattet.
- Es steht die Toilette in Halle 4 zur Verfügung.

## 5. 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 ausreichend lang mit Seifenlauge nass zu reinigen. Dafür steht ein Eimer mit Seifenlauge bereit.
- 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 Oberflächendesinfektionsspray zu reinigen.
- Das Training und die Trainingsgruppen sind im Fahrtenbuch zu dokumentieren, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- Das Merkblatt „Corona-Hygiene im LCW“ ist von allen zu beachten (wie seit März 2020 erfolgt) **AUSHANG: Merkblatt Corona-Hygiene im LCW**

## 6. Trainings- und Krafträume

- Der Zugang zu Trainings- und Krafträumen ist im allgemeinen Sportbetrieb gemäß 1. Unters..agt. Ausnahme besteht für unsere Bundeskaderathleten.

Limburg, 05.05.2020

Der Vorstand