



WASSER-SPORT-VEREIN DÜSSELDORF  
Rudergesellschaft von 1893 e.V.

## Sport- und Trainingsbetrieb des WSVD

Düsseldorf, 20.06.2020

Die aktuelle Coronaschutzverordnung NRW, gültig ab 16.06.2020, ermöglichen Lockerungen, legt aber auch weiterhin Pflichten auf. Vor allem in Räumen bedarf es besonderer Schutzmaßnahmen. Das Vereinsleben im WSVD wird wie folgt gestaltet.

- Rückverfolgbarkeit
  - Jede Ruderfahrt ist bei Fahrtbeginn in efa einzutragen. Unter Bemerkung wird der/die anwesende Trainer/in eingetragen, ebenso die Helfer/innen am Boot, so dass direkte Kontakte jederzeit dokumentiert sind.
  - Sämtliche Nutzerinnen und Nutzer im Indoorbereich haben sich in die ausgelegten Listen mit Name, Zeitraum der Anwesenheit und Ort (z.B. Kraftraum, Ergometerraum, Ruderbecken, Clubraum) einzutragen. Nicht-Vereinsmitglieder zusätzlich mit Adresse und Telefonnummer.
- Infektionsschutz
  - Der Mindestabstand von 1,5 m ist einzuhalten. Wo dies nicht möglich ist (z.B. beim Boote tragen oder bei der Bootsvorbereitung auf dem Steg), soll Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
  - Im Gebäude ist Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
  - Umkleiden, Toiletten und Duschen können genutzt werden, dabei ist der Mindestabstand einzuhalten, bitte achtet darauf, dass sich in den Räumen nicht zu viele Personen gleichzeitig aufhalten. Es wird empfohlen, weiterhin bereits in Trainingskleidung zu erscheinen und zu Hause zu Duschen.
- Ruderbetrieb
  - Rudern ist in allen Bootsklassen möglich.
  - Max. 30 Personen gleichzeitig im Freien (Bootsplatz, Steg).
  - Skullgriffe werden nach der Nutzung mit entsprechendem Mitteln behandelt. Es wird eine stark seifenhaltige Lösung durch die Trainer/in bzw. Obmann/Obfrau in einem Eimer angesetzt.
  - Steuerleute, die der Mannschaft gegenüber sitzen (Handsteuerung), tragen Mund-Nasen-Schutz
- Indoor-Training
  - Max. 10 Personen gleichzeitig.
  - Innerhalb des Gebäudes ist kein Hochintensivtraining (HIIT) oder Training oberhalb der aeroben/anaeroben Schwelle erlaubt.
  - Während des Training kann auf den Mund-Nasen-Schutz verzichtet werden.
  - Im Kraftraum sind max. 6 Personen plus Trainerin/Trainer gleichzeitig zugelassen. Der Mindestabstand ist einzuhalten.
  - Bei Nutzung von Geräten, Hantelbänken etc. sind private Handtücher unterzulegen.
  - Gymnastikmatten und Thera-/Trainingsbänder u.ä. dürfen nicht genutzt werden, da sich diese sehr schlecht desinfizieren lassen, private Matten und Bänder können genutzt werden.
  - Alle benutzten Griffe, Hantelstangen etc. sind nach der Nutzung zu reinigen (Seifenlauge oder Desinfektionsmittel).





WASSER-SPORT-VEREIN DÜSSELDORF

Rudergesellschaft von 1893 e.V.

- Während des Trainings so viel wie möglich lüften, d.h. mindestens zwei Fenster und/oder Türen auf.
- Ergometer
  - Es ist stets ein Abstand von 2 m zwischen den Geräten einzuhalten.
  - Im Ergometerraum dürfen max. 2 Personen gleichzeitig trainieren. Ergometertraining soll möglichst im Freien oder bei offenen Türen in der Bootshalle / Roter Salon erfolgen.
  - Die Ergometer sind nach dem Rudern mit Desinfektionsmittel oder Seifenlauge zu reinigen: Insbesondere Handgriff, Rollsitze und Rollschienen. Und anschließend natürlich Hände gründlich mit Seife waschen.
- Feiern
  - Die Nutzung des Clubraums muss vom Vorstand genehmigt werden. Feste sind nur bei herausragenden Ereignissen mit max. 50 Teilnehmer\*innen erlaubt (siehe § 13, Abs. 5 der Coronaschutzverordnung).
  - Sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich in Listen mit Name und Zeitraum einzutragen. Nicht-Vereinsmitglieder zusätzlich mit Adresse und Telefonnummer.

### Allgemein

- Sportlerinnen/Sportler, Betreuerinnen/Betreuer und Besucherinnen/Besucher dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen das Vereinsgelände nicht betreten. Treten Symptome auf, sind der Vorstand sowie die Trainingsgruppe oder andere Kontakte umgehend zu informieren.
- Händewaschen ist stets obligatorisch.

Zum Schluss nochmals die eindringliche Bitte an alle, die Abstandvorgaben und die Hygienevorschriften innerhalb des Clubs einzuhalten.

Diese Regeln treten am 20.06.2020 in Kraft und gelten bis auf Widerruf.

Der Vorstand, 17.06.2020

