

# SG Diepholz von 1870 e.V.

## - Ruderabteilung -

Lembruch, 21. Januar 2021

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

- □ □ unter Berücksichtigung der Vorgaben der niedersächsischen Landesverordnung, gültig ab 10. Januar 2021

### 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.

### 1. Allgemeine Richtlinien für den Sport

Die neue [Corona-Verordnung](#) über Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus SARSCoV-2 enthält an verschiedenen Stellen Regelungen mit Bezug zur Sportausübung.

Hier die wichtigsten Fundstellen:

- § 2 Abs. 3 Nr. 10 (Ausnahme von Abstandsgebot),
- § 3 Abs. 4 Nr. 7 (Ausnahme von Mund-Nasen-Bedeckung),
- § 7 (Veranstaltungen sitzend), § 8 (Veranstaltungen stehend),
- § 10 Abs. 1 Nr. 7 (Individualsport im Freizeit- und Amateursportbetrieb), § 16 (Spitzen- und Profisport).

In Abstimmung zwischen dem LandesSportBund Niedersachsen und der Staatskanzlei sind diese [„Antworten auf häufig gestellte Fragen rund ums Sporttreiben“](#) zusammengestellt. Für den LRVN ergeben sich daraus die folgenden Empfehlungen.

## 2. Risiken in allen Bereichen minimieren

- a. 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.
- b. Training ist nicht sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen.
- 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.

## 3. Bootshäuser und Sporträume

- a. Für die Nutzung des Bootshauses und der Sporträume muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Das gilt insbesondere für die maximale Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig im Gebäude aufhalten dürfen. Aus tatsächlichen Gründen ist die Nutzung eines Sportraumes von mehr als eines Trainingspaares nur schwer vorstellbar und sollte in der aktuellen Phase der Pandemie nicht erfolgen. In jedem Fall ist die Zugangsbeschränkung auf den kleinen Personenkreis sicherzustellen (und zu dokumentieren).
- b. Jede Person hat in geschlossenen Räumen, die öffentlich oder im Rahmen eines Besuchs oder Kundenverkehrs zugänglich sind, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.
- c. Für den Publikumsverkehr und Besuche sind Angebote des Freizeit- und Amateursportbetriebs auf und in öffentlichen und privaten Sportanlagen geschlossen.

## 4. Training auf dem Wasser und Außenanlagen

- a. Die Ausübung von Individualsport ist alleine, zu zweit oder mit Personen des eigenen Hausstands zulässig:
  - Rudern im Einer ist möglich.  
Bitte beachten Sie dabei zusätzlich die DRV Empfehlungen und Hinweise bei kaltem Wasser – zur Unterkühlung sowie die jeweiligen vereinsinternen Regelungen zur Bootsbenutzung in der kalten Jahreszeit!
  - Zweier sind ebenfalls zugelassen.  
Rudern darf, da der Mindestabstand von 1,5 Metern mit Menschen jenseits des eigenen Hausstandes nicht eingehalten werden kann, jeweils nur mit einer anderen Person betrieben werden und nicht mit wechselnden Partnerinnen und Partnern.
- b. In den nächsten Wochen dürfen sich keine Sportgruppen (z. B. die Winter-Laufgruppe) treffen, es dürfen sich nur Menschen aus einem Hausstand oder mit einer anderen Person zum gemeinsamen Joggen treffen.
- c. Spitzensportlerinnen und Spitzensportler sind Sportlerinnen und Sportler, die einem olympischen oder paralympischen Kader, d. h. einem Olympiakader, einem Perspektivkader einem Nachwuchskader 1 oder 2 oder einem Landeskader angehören und die an einem Bundesstützpunkt, einem Landesleistungszentrum oder einem Landesstützpunkt trainieren.  
Für sie gelten besondere Hygieneregulungen der jeweiligen Stützpunkte.

## 5. Veranstaltungen, wie Vorstandssitzungen und Mitgliederversammlungen

- a. Vorstands- und Gremiensitzungen sowie auch Mitgliederversammlungen dürfen abgehalten werden. Hierbei ist sicherzustellen, dass die Teilnehmenden grundsätzlich einen Abstand von mindestens 1,5 Metern einhalten.
- b. Unzulässig sind Veranstaltungen, die der Unterhaltung dienen.
- c. Aus Hygienegründen gibt es keine Gemeinschaftsverpflegung und kein Büffet.

## 6. Erweiterte Aktivitäten wie Regatten und Wanderfahrten

- a. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen sind diese Aktivitäten nicht möglich.

## 7. 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. Wir empfehlen das Tragen einer Mund-Nasen-Abdeckung außerhalb des Ruderbootes und für Betreuer und Begleitpersonen.

□ □ □

## 8. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- a. Rudern ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.

## 9. 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.

## 10. Dokumentationspflichten

- a. Obligatorisch sind alle Ruderfahrten mit Teilnehmern, Datum und Uhrzeit im Fahrtenbuch festzuhalten. Ebenso ist die Anwesenheit auf dem Vereinsgelände für den Trainingsbesuch entsprechend zu dokumentieren. Die Dokumente sind so zu hinterlegen, dass im Falle eines Infektionsverdachts eine sofortige, lückenlose Nachverfolgung der Kontakte gewährleistet werden kann.
- b. 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.

## 11. Hygieneplan aufstellen

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

Bleibt geduldig und gesund!

Mit rudersportlichen Grüßen

• □ □ - Der Vorstand -  
□