

## Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 19. April 2021

Version: 19. April 2021

Ersteller: Adolf Durrer, Corona-Beauftragter [bootshaus@ruderclubcham.ch](mailto:bootshaus@ruderclubcham.ch) 079 213 51 32

### Neue Rahmenbedingungen

Der Bundesrat hat am 14.4.21 **weitere Lockerungen zum bisherigen Schutzkonzept ab 19. April 2021** beschlossen. Das wichtigste in Kürze:

#### Rudetrieb für Jugendliche (Jahrgang 2001 und jünger)

- Das Training auf dem Wasser und im Trainingsraum ist uneingeschränkt (ohne Maske) erlaubt.

#### Rudetrieb im Breitensport (Jg. 2000 und älter)

- Ruderausfahrten sind in allen Mannschaftsbooten mit Masken möglich:  
(Rudern ohne Maske: im Skiff sowie bei Freilassen jedes zweiten Rollsitzes)
- Der Trainingsraum ist wieder **für alle Ruderinnen und Ruderer offen**. Schutzmassnahmen beachten
- Garderoben und Sanitäranlagen sind **für alle Trainierenden mit Maske wieder zu benützen**.
- Maskenpflicht im ganzen Bootshaus und Umgebung (inkl. Bootsplatz und Bootsteg) bleibt.  
**Der Clubraum ist für alle Mitglieder wieder offen**. Maskenpflicht und **Beschränkung max. 15 Personen**

**Folgende Grundsätze des BAG gelten weiterhin und müssen zwingend eingehalten werden:**

1. Nur symptomfrei ins Training
2. Abstand halten (1.5 Meter)
3. Gründlich Hände waschen und/oder desinfizieren
4. alle Ruderausfahrten im Logbuch eintragen /  
im Trainingsraum und im Clubraum sind Präsenzliste führen

### Besondere Bestimmungen für den Rudetrieb

#### Trainingsbetrieb Indoor + Outdoor im Jugendsport (für Jugendliche Jg. 2001 und jünger)

- a. **Rudern auf dem See und Training im Trainingsraum** sind weiterhin uneingeschränkt und ohne Schutzmasken möglich. Trainer/-innen unterstehen der Maskentragepflicht.  
Nehmen Ruderinnen und Ruderer mit Jg. 2000 und älter am Training teil, so gilt die Gruppe als gemischt und es gelten die Vorgaben für Breitensport.
- b. Wettkämpfe ohne Publikum sind erlaubt.

#### Trainingsbetrieb im Breitensport (Personen mit Jahrgang 2000 und älter)

- a. **Im Amateur- und Breitensport** sind Sportaktivitäten einzeln oder in Gruppen von max. 15 Personen (inkl. Trainer) **sowohl im Innenbereich wie im Aussenbereich** möglich. Dabei muss Mindestabstand eingehalten oder eine Maske getragen werden.
- b. **Rudern im Skiff**: ohne Gesichtsmaske, Gesichtsmaske wird im Bootshaus, auf Vorplätzen, auf dem Bootsteg getragen, bis der Ruderer / die Ruderin im Boot sitzt.
- c. **Rudern in allen Mannschaftsbooten**: mit Gesichtsmaske jederzeit möglich, ohne Gesichtsmaske verboten (Ausnahme: im Skiff sowie bei Freilassen jedes zweiten Rollsitzes sowie Ruderinnen und Ruderer, die im gleichen Haushalt wohnen, können ohne Gesichtsmaske rudern).

d. **Trainingsbetrieb im Trainingsraum in Gruppen bis max. 15 Personen ist wieder erlaubt.**

Dabei gelten die folgenden Richtlinien:

- ◆ Alle Trainierenden müssen grundsätzlich eine Maske tragen und 1.5 Meter Abstand einhalten.
- ◆ Auf die Maske kann verzichtet werden, wenn Folgendes eingehalten wird:
  - bei körperlich anstrengender Aktivität (z.B. Ergometer, Krafttraining):  
wenn 25 m<sup>2</sup> zur alleinigen Nutzung zur Verfügung stehen, d.h. max. 3 Personen im Trainingsraum
  - ohne körperliche Anstrengung (z.B. Stretching): wenn max. 5 Personen im Trainingsraum sind

### Benützung Clubraums

- a. Die Benützung des Clubraums ist wieder erlaubt mit **Obergrenze von max. 15 Personen**
- b. Auch im Clubraum besteht die Maskenpflicht.
- c. Ausnahme: beim Essen und Trinken im Sitzen,  
unter Einhaltung des Abstandes von 1.5 Meter und max. 4 Personen pro Tisch
- d. Die Präsenzliste ist bei jedem Treffen zu führen.

Cham, 22. April 2021

RUDERCLUB CHAM  
Der Vorstand