



Anweisungen für den Ruderbetrieb im RCB, gültig ab 22. Dezember 2020

Generelle Regelung für Ruderinnen und Ruderer **unter 16** Jahren sowie Kaderathleten (Olivia Nacht, Scott Bärlocher):

- Das Training ist ohne zeitliche Einschränkungen in allen Räumlichkeiten erlaubt, jedoch ist die maximale Personenzahl pro Raum gemäss Anschlägen zu beachten.
- Das Training auf der Limmat ist ohne zeitliche und zahlenmässige Einschränkungen in den zugewiesenen Booten erlaubt (für Trainer gilt Maskenpflicht).

Generelle Regelung für Ruderinnen und Ruderer **über 16** Jahren

- Die Regelungen von Swissrowing beziehen sich namentlich auf den Breitensport, wobei wir beim RCB darunter alle Ruderinnen/Ruderer über 16 Jahren subsummieren (ausser Nationalkader).
- **Alle Clubräumlichkeiten ausser der Bootshalle sind für die Gruppe über 16 Jahren gesperrt.** Wenn der Haupteingang gesperrt ist, kann der Eingang von einer Person pro Team betreten werden, um die Bootshalle zu öffnen oder zu schliessen bzw. Logbucheinträge zu erledigen.
- In Einer kann ohne Maske gerudert werden.
- In Mannschaftsbooten darf bis maximal 5 Personen und nur mit Maske gerudert werden (Ausnahme für Maskenpflicht gilt bei Angehörigen der gleichen Familie im gleichen Boot).
- Unter den genannten Bedingungen gibt es keine zeitlichen Einschränkungen (Feiertage, etc.).

Grundsatz: Infektionen mit COVID-19 im RCB vermeiden

- Personen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht ins Training.
- Wir halten 1.5 Meter Abstand (ausser beim Rudern mit Maske).
- Wir beachten die Hygiene-Vorschriften.
- Das Contact-Tracing erreichen wir durch die Einträge im Logbuch vor Ausfahrten oder Trainings.
- Maskenpflicht an Land und zu Wasser gilt generell, mit den oben spezifizierten Ausnahmen.

Massnahmen im Ruder- und Trainingsbetrieb

- Hände mit Seife vor und nach dem Training waschen.
- Ruderfahrten und Trainings im Kraftraum bzw. Ergo-Trainings sind vor dem Start im Logbuch "efa" einzutragen.
- Griffe von Skulls und Riemen mit Seifenwasser/Desinfektionsmittel reinigen.
- Griffe von Ergometern mit Seife/Desinfektionsmittel reinigen.
- Hanteln Hantelstangen und weitere Geräte im Kraftraum mit Seife/Desinfektionsmittel reinigen.
- Alle gebrauchten Desinfektionsutensilien immer in geschlossene Kübel legen.

Besondere Bestimmungen

Es gelten generell die Verordnungen des Bundesrates und der Aargauer Regierung sowie die Beschlüsse der Corona-Verantwortlichen im RCB (Präsident und Ruderchef) bzw. des Vorstandes RCB. Anpassungen an neue Bestimmungen oder Empfehlungen von Swissrowing sind vorbehalten.