



Anweisungen für den Ruderbetrieb im RCB, gültig ab 19. April 2021

1. Regelung für Ruderinnen und Ruderer mit Jahrgang 2001 und jünger sowie Kaderathleten (Olivia Nacht, Scott Bärlocher):

- Das Training ist ohne zeitliche Einschränkungen in allen Räumlichkeiten erlaubt, jedoch ist die maximale Personenzahl pro Raum gemäss Information am Anschlagbrett zu beachten.
- Das Training auf der Limmat ist ohne zeitliche und zahlenmässige Einschränkungen in den zugewiesenen Booten erlaubt (für Trainer/Trainerinnen mit Jahrgang ≤ 2000 gilt Maskenpflicht).
- Jugendliche mit Jahrgang 2001 und jünger müssen bei Trainings keine Schutzmaske tragen.
- Für gemischte Gruppen mit Personen jünger und älter als Jahrgang ≤ 2000 gilt Kapitel 2.

2. Regelung für Ruderinnen und Ruderer mit Jahrgang 2000 und älter:

- Die Regelungen von Swissrowing beziehen sich namentlich auf den Breitensport, wobei wir beim RCB darunter alle Ruderinnen/Ruderer mit Jahrgang ≤ 2000 verstehen (ausser Nationalkader).
- Sportaktivitäten von Einzelpersonen oder Gruppen bis maximal 15 Personen ohne Körperkontakt sind im Freien erlaubt. Ohne Maske muss hier der Mindestabstand von 1.5 m eingehalten werden. Am Land und auf dem Bootssteg gilt generell die Maskentragepflicht.
- In Mannschaftsbooten ab 2er bis 8er darf nur mit Maske gerudert werden (Ausnahme für Maskenpflicht gilt bei Angehörigen der gleichen Familie im gleichen Boot und für Rudern im Skiff).
- Die Räumlichkeiten des RCB sind auch für Personen mit Jahrgang 2000 und älter geöffnet. Im Clubraum können sich maximal 15 Personen mit Maske und 1.5m Abstand aufhalten. Verpflegen im Clubraum ist weiterhin nicht erlaubt. Die maximale Personenzahl in den übrigen Räumen ist am Anschlagbrett notiert.
- Ohne Maske dürfen im Kraftraum bei anstrengenden Trainings 2 Personen, sonst 3 Personen trainieren. Ergometertraining in der Bootshalle ist für maximal 4 Ergometer pro Hallenseite ohne Maske erlaubt.

3. 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- und Maskentragevorschriften an Land und zu Wasser.
- Das Contact-Tracing erreichen wir durch die Einträge im Logbuch vor Ausfahrten oder Trainings.

4. 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 sowie Ergometern mit Seifenwasser/Desinfektionsmittel reinigen.
- Hanteln Hantelstangen und weitere Geräte im Kraftraum mit Seife/Desinfektionsmittel reinigen.
- Alle gebrauchten Desinfektionsutensilien immer in geschlossene Kübel legen.

5. Besondere Bestimmungen

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