

## Schutzkonzept des Ruderclub Thalwil für Fitnesssportler/-innen

### COVID-19 Übergangsstrategie, gilt ab dem 11. Mai 2020

#### Ausgangslage

Der Schweizerischen Ruderverband hat ein Schutzkonzept erlassen, das vom Bundesrat genehmigt wurde. Der Vorstand des RCT hat dieses umgesetzt und erklärt hier, wie diese Massnahmen im RCT anzuwenden sind.

Es gelten:

1. Die **Distanzregeln (>2 Meter, respektive 10 m<sup>2</sup> pro Person)**,
2. die **Hygienevorschriften** (Händewaschen, desinfizieren),
3. das **Versammlungsverbot** (höchstens 5 Personen) strikte einzuhalten.

#### Risikobeurteilung und Zutrittsverbot

1. **Zutrittsverbot bei Krankheitssymptomen:** Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Durchfall, Müdigkeit, Muskel- und Gliedschmerzen (Aufzählung nicht abschliessend).
2. **Informationspflicht:** Erkrankte Personen, die Krankheitssymptome feststellen, orientieren ihre Trainingsgruppe umgehend. Gleiches gilt im Falle von Kontakten zu Personen, die an Covid-19 erkrankt sind.
3. **Angehörige von Risikogruppen:** Personen, die einer Risikogruppe (älter als 65 Jahre, vorhandene Vorerkrankungen) angehören, sollten ihr Risiko beurteilen lassen, bevor sie auf's Wasser gehen.

#### Anreise zum Bootshaus und Verhalten im Bootshaus

1. Optimal ist die Anreise zu Fuss, per Velo oder im eigenen Auto. Es soll möglichst nicht mit dem öffentlichen Verkehr angereist werden.
2. Der erste Stock des Bootshauses bleibt abgesperrt. Zugang nur zur Bootshalle.
3. Der Logcomputer zum Eintragen der Mannschaft wird bis auf weiteres nicht benutzt.
4. Die Toilettenanlage in der Bootshalle ist offen, muss aber täglich desinfiziert werden.
5. Ohne Reservation eines Zeitfensters im Doodle kommt niemand ins Bootshaus (max. 2 Einträge pro Woche, ausser es hat kurzfristig noch freie Plätze – bitte auch dann unbedingt eintragen).
6. Bitte zeitnah zum Training kommen: Nicht früher als 10 Minuten vorher.
7. Es dürfen **nur 5 Personen** gleichzeitig zum Rudern kommen. Es gilt immer, den Abstand von 2 Metern einzuhalten.
8. Die Ruderinnen und Ruderer erscheinen bereits in den Ruderkleidern und haben ihre persönliche Trinkflasche und eine kleine Desinfektionsmittelflasche für die Hände dabei.

#### Wie wird gerudert?

1. Das Rudern findet nur in Einer- und Zweierbooten statt (siehe erlaubte Bootsliste).
2. Die Distanzregeln werden auf dem Steg und beim Ein- und Auswassern strikte eingehalten.
3. Die Rudergriffe und die Rollsitze werden nach dem Rudern desinfiziert (Instruktion).
4. Die Ruderinnen und Ruderer verabschieden sich zeitnah nach der Ausfahrt, dem Desinfizieren der Rudergriffe und dem Versorgen des Bootes. Jeder/jede desinfiziert wieder die Hände.
5. Die Garderoben, Duschen, Trainingsräume, Clubräume, etc., bleiben geschlossen, die Ruderer ziehen sich zu Hause um.

Der Vorstand ist sich bewusst, dass diese Massnahmen sehr streng sind, aber nur so dürfen wir den Club öffnen. Wir appellieren deshalb an die Eigenverantwortung und Solidarität jeder einzelnen Person im Club, diese Richtlinien einzuhalten.

#### Herzlichen Dank!

Euer Vorstand