

Empfehlungen für den Rudersport in der Covid 19 –Pandemie Fassung vom 14.Mai 2020

Die Mitglieder des Deutschen Ruderverbands e.V. (DRV) haben in den vergangenen Wochen ihren verantwortungsbewussten Beitrag zur Eindämmung der Corona-Pandemie geleistet und leisten diesen auch weiterhin. Da die Kontaktbeschränkungen aufgrund des derzeitigen Verlaufs der Covid 19 – Pandemie in allen Bereichen des öffentlichen Lebens gelockert werden können, hat der Vorstand des DRV gemeinsam mit dem ärztlichen Leiter der Sektion Sport-und Rehabilitationsmedizin der Universität Ulm, Prof. Dr.med. Jürgen M. Steinacker, seine Empfehlungen vom 17.04.2020 aktualisiert. Diese beschreiben nun weitere Handlungs-möglichkeiten für die in allen Ländern bereits eingeleitete schrittweise Wiederaufnahme des Ruderbetriebs. Sie können die vorrangigen Vorgaben der Länder und der örtlich zuständigen Behörden nicht ersetzen, dienen aber in Fragen der Rechtsauslegung als Fachbeitrag. Rudern ist ein vereinsbezogener Sport, daher ist die bereits flächendeckend erteilte Erlaubnis zur Öffnung eines Bootshauses, um das Sportgerät nutzen zu können, ein wichtiger Schritt. Nun erlauben oder planen die Länder in unterschiedlichen Schritten auch die Wiederaufnahme von kontaktbehafteten Mannschaftssportarten oder das Sporttreiben in geschlossenen Räumen. Damit sollte es auch ermöglicht werden, im Mannschaftsboot zu rudern, denn im Ruderboot:

- wird dauerhaft ein Mindestabstand von 1,30 m eingehalten,
- erfolgt kein körperlicher Kontakt,
- erfolgt kein Gesichtskontakt, da die Aktiven hintereinander sitzen,
- es wird im Freien gerudert und so die Atemluft verwirbelt; weiterhin werden Viren in der freien Luft und unter UV-Einfluss unmittelbar inaktiviert,
- ist die Zusammensetzung der Mannschaften aufgrund der verpflichtenden Eintragungen in die bestehenden analogen oder elektronischen Fahrtenbücher dokumentiert und kann im Fall eines Infektionsverdachts unmittelbar nachvollzogen werden.

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 DRV seinen Mitgliedern folgende sportfachlich angepasste Übergangsregeln:

1. 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

2. 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. Hier wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes(MKS)empfohlen.

3. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

- a. Rudern ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, wie Begrüßungen, „Abklatschen“ oder Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.
- b. Wir empfehlen das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes außerhalb des Ruderbootes und für Betreuer und Begleitpersonen.
- 4. 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 sind nach dem Training desinfizierend zu intensiv zu reinigen. Dazu empfehlen sich vom RKI zugelassene desinfizierende Reinigungsmittel.
- 5. Umkleiden und Duschen zu Hause
 - a. Sportler kleiden oder duschen sich derzeit nicht in Gemeinschaftsräumen.
 - b. Keine Gemeinschaftsverpflegung, kein Büffet.
- 6. Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen
 - a. Zur Organisation des Vereinsbetriebs sind Telefon-und Videokonferenzen vorzuziehen.
- 7. Trainingsgruppen verkleinern
 - a. Wassertraining ist in Einern gestattet. Das Training im Mannschaftsboot ist möglich, wenn kein Kontakt zu COVID-Positiven Personen besteht. Eine Trainingsgruppe sollte in der Regel aus 5 Personen, inkl. Übungsleiter bestehen, und personell möglichst nicht verändert werden.
 - b. Sofern es die jeweiligen rechtlichen Regelungen zum Abstand oder zur Zusammensetzung von Gruppen erfordern, kann in den Booten ein Zwischenplatz freigelassen werden. Die Vorgaben der Länder zum Umfang von Kontakten sind für die Zusammensetzung von Mannschaften / Trainingsgruppen maßgeblich!
 - c. Wird eine Steuerperson eingesetzt, sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
 - d. Das Training und die Trainingsgruppen sind zu dokumentieren, um Kontakte nachvollziehen zu können.
- 8. Trainings-und Krafträume
 - a. Der Zugang zu Trainings-und Krafträumen muss streng kontrolliert werden, um die Sauberkeit und Hygiene zu gewährleisten. Die Gruppengröße von 5 Personen ist in der Regel zu beachten. Derzeit wird eine Raumgröße empfohlen, die einer Person 5 qm Raum zurechnet. Wenn keine gute Lüftung vorhanden ist, ist zwischen Trainingsgruppen mindestens 30 min zu lüften.
 - b. Vor der erstmaligen Benutzung müssen alle Flächen und der Boden mit einem vom RKI zugelassenen desinfizierenden Reinigungsmittel behandelt werden. Dies ist wöchentlich zu wiederholen.
 - c. Alle Geräte, Ergometer, Hanteln usw. sind nach Gebrauch an den Kontaktstellen mit einem vom RKI zugelassenen Desinfektionsmittel zu behandeln.
 - d. Außer beim Ergometer Training ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Vor und nach dem Training sind die Hände zu waschen.
- 9. Hygieneplan aufstellen
 - a. Vereine werden aufgefordert, einen Hygieneplan aufzustellen und die Maßnahmen zu dokumentieren.

Hannover, den 14. Mai 2020

Das Präsidium