



## Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 31. Mai 2021

COVID-19 – Stand 30.05.2021/ v.8

Ersteller: Samuel Annen, Corona-Beauftragter des See-Club Zug

### Lockerungen per 31.05.2021

Am Montag, 31. Mai 2021 erfolgen wesentliche Lockerungsschritte, welche für den Rudersport die lang ersehnte Befreiung der Maskentragpflicht für die Elite-/ und Masters-Altersgruppen in Mannschaftsbooten bringt. Am Land (z.B. bei der Vorbereitung der Boote) sowie auf dem Bootsteg wie auch in den Innenräumen gilt weiterhin Maskenpflicht.

Für alle Ruderclubs gilt zudem, dass die Gruppengrösse im Aussen- und Innenbereich neu maximal 50 Personen umfassen darf. Ruderinnen und Ruderer im Alter U21 und im Leistungssport haben weiterhin keine Einschränkungen für Training und Wettkampf.

Wir sind als Verein verpflichtet unser Schutzkonzept zu überarbeiten und die geltenden Massnahmen umzusetzen. Jedes Mitglied muss unser Schutzkonzept kennen und sich daranhalten.

Folgende Bestimmungen müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

#### 1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen **NICHT** am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

#### 2. Maskentragpflicht für ALLE

Auf dem ganzen Clubgelände und in sämtlichen Innenbereichen gilt für **ALLE** permanente Maskentragpflicht. Nur Jugendliche mit Jahrgang 2001 und jünger müssen während dem Training keine Maske tragen.

#### 3.1 Ruderbetrieb für Jugendliche mit Jahrgang 2001 und jünger

Das Training ist sowohl auf dem Wasser wie auch in den Indoor-Trainingsräumen uneingeschränkt erlaubt.

#### 3.2 Ruderbetrieb im Breitensport (Jahrgang 2000 und älter)

Das Wassertraining (Rudern) ist wieder uneingeschränkt erlaubt, auf das Tragen von Masken kann wieder verzichtet werden. Die Boote müssen sich vor der Ausfahrt im Vereins-Logbuch ohne Ausnahme registrieren und der Verein muss bei Bedarf der zuständigen Contact-Tracing-Stelle die Kontaktangaben von Mannschaften verzugslos aushändigen können. Es sind Gruppen von maximal 50 Personen zulässig.

Für **Ausdauertrainings im Innenbereich** kann nur auf die Maskentragpflicht verzichtet werden, sofern für jede Person eine genügend grosse Fläche (25 Quadratmeter bei körperlich anstrengender Aktivität, 10 Quadratmeter ohne körperliche Anstrengung) zur alleinigen Nutzung zur Verfügung steht.

**Ergometer- und Kraftereinungen sind erlaubt:** Dabei muss der Mindestabstand (1.5m) eingehalten oder eine Maske getragen werden. Wenn jeder Trainierenden Person 25 Quadratmeter zur alleinigen Nutzung zur alleinigen Nutzung zur Verfügung steht kann auf das Tragen einer Maske verzichtet werden.

#### 4. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind min. 1.5 Meter Abstand einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten.

**Gruppengrößen/ Versammlungen von mehr als 50 Personen sind verboten.****5. Trainingsangebote im Jugendsport (Jahrgang 2001 und jünger)**

Das Training ist uneingeschränkt möglich (Indoor und Outdoor), keine Gruppengrössenvorgaben und keine Beschränkung der Bootsklassen. Es gilt keine Maskentragepflicht bei den Sportlern/-innen während dem Training. Die Trainer/-innen unterstehen der Maskentragepflicht.

**6. Trainingsangebote im Leistungssport**

Der folgende Abschnitt bezieht sich auf die Inhaberinnen von Swiss Olympic Cards (Gold, Silber, Bronze, Elite) und von Swiss Olympic Talent Cards National und Regional.

Das Training im Verein ist uneingeschränkt möglich (Indoor und Outdoor), Einzeltraining oder Training mit Gruppengröße von maximal 50 Personen (inkl. Trainer/-in) oder beständige Wettkampfteams, keine Beschränkung der Bootsklassen. Keine Maskentragepflicht bei den Sportlern/-innen während dem Training. Die Trainer/-innen unterstehen der Maskentragepflicht.

**7. Gründlich Hände waschen**

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

**8. Präsenzlisten führen**

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde, während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Verein für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten.

Es ist zwingend sich vor der Ruderausfahrt ins Logbuch einzutragen. Im Kraft-, Spinning- und Ergometerraum muss man sich in die Präsenzliste, welche im jeweiligen Raum aufgelegt ist, eintragen. (Regattaabteilung via Online-Trainingsliste von Stephan Wiget)

Jeder Teilnehmer ist für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste verantwortlich und, dass diese dem Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 8).

**8. Bestimmung Corona-Beauftragter des Vereins**

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss einen Corona-Beauftragten bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Verein ist dies Samuel Annen. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihn wenden ([ruderchef@scz.ch](mailto:ruderchef@scz.ch)).

## 9. Besondere Bestimmungen

### Ablauf Ruderbetrieb Breitensport und Regattaabteilung:

1. Eintrag ins Logbuch. Danach die Hände und die Tastatur desinfizieren und in die Bootshalle eintreten.
2. Ruder nehmen und beim Ponton bereitlegen.
3. Böcke bereitstellen und das Boot für die Ausfahrt vorbereiten.
4. Wenn der Ponto frei ist, ab auf den See und die Ausfahrt geniessen.
5. Beim Anlegen wieder folgendes beachten; jeweils nur ein Boot auf dem Ponton und einwassernde Boote haben Vortritt.
6. Rudergriffe und Boot (innen und aussen) reinigen und trockenreiben.
7. Rollsitze und Rudergriff müssen zusätzlich noch desinfiziert werden.
8. Gesamtes Material ordnungsgemäss versorgen.
9. Ausfahrt im Logbuch beenden. Hände und Tastatur desinfizieren.

### Ablauf Ruderergometer Training:

1. Eintrag in die Liste, danach die Händedesinfizieren und mit dem Training beginnen.
2. Nach dem Training muss der Ergometer sauber gereinigt und getrocknet werden.
3. Der Ergometergriff, der Monitor und der Rollstuhl werden zusätzlich desinfiziert.
4. Austragen aus der Liste und Hände desinfizieren.

### Ablauf Krafttraining:

1. Eintrag in die Liste, danach die Hände desinfizieren.
2. Jede Person hat sein persönliches Trainingstuch dabei, welches bei jeder Übung zwischen sich und dem Gerät platziert werden muss.
3. Nach dem Training muss **JEDES** Gerät welches benutzt wurde, mit dem Flächendesinfektionsmittel gereinigt werden.
4. Austragen aus der Liste und Hände desinfizieren.

### Ablauf Veloergometer Training:

1. Eintrag in die Liste, danach die Hände desinfizieren.
2. Jede Person hat sein persönliches Trainingstuch dabei, welches bei Training zwischen sich und dem Gerät platziert werden muss.
3. Nach dem Training muss das benutzte Gerät, mit dem Flächendesinfektionsmittel gereinigt werden.
4. Austragen aus der Liste und Hände desinfizieren.

### Benutzung Garderoben und Duschen

1. Garderoben dürfen benutzt werden.
1. In der Garderobe und Dusche sind 1.5 Meter Abstand einzuhalten (Frauengarderobe max. 8 und Männergarderobe max. 11 Personen).
2. Das bedeutet, wenn man zur nächsten Person die 1.5 Meter Abstand nicht eingehalten werden können, muss man im Clubraum oder auf der Terrasse warten, bis es wieder möglich ist 1.5 Meter Abstand einzuhalten.
3. Bitte versucht den Aufenthalt in der Garderobe so kurz wie möglich zu halten, damit die Wartezeit auf einen freien Platz kurzgehalten werden kann.
4. Grundsätzlich empfiehlt der Vorstand die Duschen nicht zu benutzen.