

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. Verbunden mit dem Wunsch, eine schrittweise Wiederaufnahme des vereinsbasierten Rudersports in Deutschland zu ermöglichen, hat der Vorstand des DRV gemeinsam mit dem ärztlichen Leiter der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin der Universität Ulm, Prof. Dr.med. Jürgen M. Steinacker, verbindliche Regeln entwickelt, die geeignet sind, eine schrittweise Wiederaufnahme des Ruderbetriebs bundesweit zu ermöglichen. Rudern ist ein vereinsbezogener Sport, daher ist eine Erlaubnis zur Öffnung eines Bootshauses, um das Sportgerät nutzen zu können, erforderlich.

Die Regeln 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).

Im Rahmen der vom DOSB formulierten, übergeordneten Leitlinien und behördlicher Anordnungen gibt der DRV seinen Mitgliedern folgende sportfachlich angepasste Übergangs-Regeln vor:

## **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.

## **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 Mundnasenschutzes (MKS) 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 in Zweiern ist nur in Ausnahmefällen möglich, wenn sichergestellt ist, dass beide Partner aus einer Selbstquarantäne kommen sowie kein Kontakt zu COVID-Positiven Personen besteht. Eine Trainingsgruppe sollte in der Regel aus maximal 5 Personen, inkl. Übungsleiter bestehen.
- b. 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. Es sollte derzeit nur Kadersportlern unter Aufsicht der Zugang gestattet werden. Die Gruppengröße von 5 Personen ist in der Regel zu beachten. 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 Ergometertraining ist ein MKS 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 17. April 2020

Der Vorstand

Weiterführende Informationen:

Typische Krankheitssymptome z.B. <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-03/kontakt-erkrankte-covid-19-schutz-tipps>

Steinacker JM, Bloch W und Sports Medicine Commission der FISA. Merkblatt: Gesundheitssituation für Sportler durch die aktuelle Coronavirus-Pandemie (SARSCoV-2 / COVID-19). Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: 85-86.