

# «Rowing Club Bern»

## Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 15. Oktober 2020

Version: 15.10.2020

Autorin: Claudia Berlin, Corona-Beauftragte



### **Aktuelle Rahmenbedingungen**

Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, wird empfohlen, die Trainings in beständigen Gruppen stattfinden zu lassen. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen. Aufgrund der jahreszeitlich bedingten steigenden Nachfrage nach Indoortraining passen wir das Schutzkonzept erneut an und machen auf die maximal zulässige Personenanzahl je Trainingsraum aufmerksam.

### **Nur symptomfrei ins Training**

- Personen, Trainierende wie Leiter/innen, mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen.

### **Abstand halten**

- Im und um das Clubhaus, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei Kaffee und Gipfeli, Bier und Chips – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand einzuhalten.
- Wo der Abstand nicht gewährleistet ist, muss eine Gesichtsmaske getragen werden.
- Auf Händeschütteln und Abklatschen ist zu verzichten.

### **Indoortraining**

- Beim Ergometer- und Rumpfttraining sind im Clubraum und im Kraftraum inkl. Empore jeweils max. 6 Personen zulässig.
- Bitte vor, während und nach dem Training ausgiebig lüften.

### **Gründlich Hände waschen/desinfizieren**

- Hände sind regelmässig gründlich waschen und/oder zu desinfizieren.
- Im Club stehen Desinfektionsmaterial und Entsorgungskübel zur Verfügung.
- Die Aufenthaltsdauer in der Garderobe ist auf das Nötigste zu begrenzen. Wenn möglich, bereits umgezogen zum Training erscheinen und danach zu Hause duschen.

### **Sportgeräte desinfizieren**

- Die Griffe der Ruder/Riemen, Kraftraumgeräte (Liegeflächen und Griffe) und Ergometer (Griffe, Monitor und Rollstuhl) werden nach jeder Benutzung desinfiziert.

### **Präsenzlisten führen**

- Präsenzlisten werden für sämtliche Trainingseinheiten geführt (via Fahrtenbuch).
- Die Trainings auf dem Ergometer und im Kraftraum sind im Fahrtenbuch zu vermerken. Bitte vor dem Training eintragen und nach dem Training die «Fahrt» beenden, damit die Zeiten eures Aufenthalts erfasst werden können. Verwendet bitte folgende «Boote» für euren Eintrag:
  - Ergometer im Clubraum: «ergo» mit den Nummern 1 bis 6
  - Ergometer auf der Empore und Kraftraumbenutzung: «ergo/kraft» mit den Nummern 7 bis 12
- Trainingsleiter/innen sind verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Einträge im Fahrtenbuch bzw. Präsenzlisten und dafür, dass diese der Corona-Beauftragten bis 14 Tage nach einem Training zur Verfügung stehen.

### **Vermietung des Bootshauses**

- Maximale Anzahl Teilnehmende: 30 Personen.
- Die Gäste haben selbstverantwortlich die Distanz- und Hygieneregeln des BAG zu befolgen.
- Es wird empfohlen, die Rasenfläche des Fischereivereins Wohlensee zur Vergrößerung der Aufenthaltsfläche dazu zu mieten.
- Der/die Mieter/in ist für die Gäste verantwortlich. Er/sie hat eine Präsenzliste zu führen und sie mind. 14 Tage aufzubewahren.
- Im Fall einer Ansteckung hat er/sie unverzüglich die Corona-Beauftragte des RCB zu benachrichtigen.

### **Corona-Beauftragte des Vereins**

- Corona-Beauftragte des RCB ist Claudia Berlin, Co-Präsidentin des RCB:  
[praesidium@rowing.ch](mailto:praesidium@rowing.ch)
- Im Fall einer Ansteckung haben Mitglieder unverzüglich die Corona-Beauftragte des RCB sowie ihre Trainingsgruppe zu benachrichtigen.

Bern, den 15.10.2020

Vorstand des Rowing Clubs Bern