

---

## Rudern während der Pandemie

1 Nachricht

---

Ruderclub Schaffhausen <nachrichten@ruderclub-schaffhausen.ch>  
An: peterpit.koch@gmail.com

31. Oktober 2020 um 10:28

Web-Ansicht | webview | Aperçu web | Vista Web | Visualizzazione web



---

### Die zweite Welle...

... hat den Vorteil, dass wir alle von der ersten lernen konnten und eine gewisse Routine entwickelt haben. So müssen wir den Ruder- und Trainingsbetrieb nicht mehr ganz einstellen, um dem Virus keine Chance zu geben. Im Gegensatz zu anderen Sportarten darf das Rudern mit Einschränkungen weiter betrieben werden; wir folgen den Vorgaben von Swiss Rowing.

### Ab sofort gilt für den RCS:

#### Rudertrainings

Unter 16-Jährige dürfen uneingeschränkt und ohne Maske trainieren.  
Für alle anderen gilt verbindlich:

- **Einer** und **Mannschaftsboote aus dem gleichen Haushalt: keine Maskenpflicht**
- **Alle anderen Mannschaftsboote: Maskenpflicht**
- SWISS ROWING rät vom Rudern mit Maske ab

**Rudergriffe** müssen nach jeder Ausfahrt gereinigt und trockengerieben werden. Putzmaterial ist bereitgestellt.

#### Nebenräume

- **Maskenpflicht** in allen Räumen und auf dem Vorplatz des Bootshauses
- Clubstube, Garderoben, Duschen und Toiletten sind geöffnet. Der **Abstand von 1,5 Metern** ist einzuhalten. In der Garderobe nur zum Umziehen aufhalten, nicht zum Warten etc.
- Im **Clubzimmer** dürfen **maximal 4 Personen** an einen Tisch.

#### Kraftraum

- Für das **Regatta-Team** besteht eine **Reservation** jeweils montags und mittwochs von 16:00 – 21:00 Uhr
- **Maximal 5 Personen** dürfen sich gleichzeitig im Raum aufhalten
- Maximal 4 Personen dürfen auf die Ergometer auf den Vorplatz
- Grundsätzlich gilt für alle eine **Maskenpflicht**, ausser bei der Übung selbst
- Ein Fenster muss während des Trainings dauernd mindestens 2 Meter offenstehen (warm anziehen)
- Der **Mindestabstand von 1,5 Metern** ist immer einzuhalten

- Jedes Training ist zur Nachverfolgung in die aufliegende **Liste** einzutragen
- Vor und nach dem Training sind die **Hände zu waschen und/oder zu desinfizieren**
- Alle angefassten Geräte und Stangen sind nach jeder Benützung sorgfältig zu reinigen und trocken zu reiben
- Unter 16-Jährige müssen während des Trainings keine Maske tragen

Alle Aktualitäten zu C19 auf unserer [Website](#)



Es gibt viele Wege...

... um in dieser schwierigen Zeit **körperlich und seelisch gesund zu bleiben**. Die meisten werden beim Maskenrudern den Spassfaktor sehr vermissen. Warum nicht einfach gemeinsam distanziert **wandern oder velofahren?** Achten wir darauf, dass in dieser komplizierten Welt die RCS-Familie zusammenhält; bleiben wir in Kontakt - ein überraschender Anruf an einem düsteren Morgen kann Licht in einen ganzen Tag bringen. Improvisieren, neugierig bleiben und Pläne für die Zeit danach schmieden!

***Bliibed gsund !***



RCS-Sponsoren



[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)