

Schutzkonzept Rudern in der Ruder Sektion des Grasshopper Club Zürich (1. Update 19.5.20)

ÜBERBLICK UND ZUSAMMENFASSUNG

Liebe Grasshopper Ruderer, ab Montag, 11. Mai 2020 und bis auf weiteres ist die Ausübung des Rudersports in der Sektion unter strengen Auflagen wieder möglich.

Zusammengefasst gilt:

- Rudern und Rudertraining im **SKIFF**, in **ZWEIERN** (2x und 2-) sowie **NEU** im **DREIER** und in ungesteuerten **VIERERN** (4x und 4-)
ZUSATZ: Mannschaftsboote **möglichst gleichbleibende Zusammensetzung** der Mannschaft
- Maximal 5 PERSONEN**, d.h. 4 Athleten und 1 Betreuer/Trainer oder bei Individualsportlern (Breiten- und Leistungssport) 5 Sportler **GLEICHZEITIG** im Bootshaus, auf der Fläche seeseitig vom Bootshaus und vom Bootshaus aus auf dem Wasser.
- Zeitliche Trennung von Trainingsgruppen** und des allgemeinen Ruderbetriebes (Breitensportes) durch verbindliche **TRAININGSZEITEN** für den allgemeinen Ruderbetrieb bzw. Individualsport mittels **RESERVATIONEN** (<https://www.doodle.com/poll/8xxk8tzh3vfmepdy>).
- Die Garderobe, Duschen und Toiletten in der Garderobe sowie die Clubräume im 1./2. Stock und auch die Küche bleiben **GESCHLOSSEN**.
- Die **Gästetoiletten im 1. Stock** bleiben zur Benützung und zum Händewaschen **geöffnet**.
- Für das Training an Land stehen der Krafraum mit 5 Ergometern, die Bootshalle und die Fläche seeseitig vom Bootshaus zur Verfügung (für Ergometer und allgemeine Athletik).
- Die Steganlage wird zum **Ein- oder Auswassern gleichzeitig nur durch ein Boot** und die es nutzenden Ruderer benutzt. Andere Boote warten entweder auf der Fläche vor dem Bootshaus oder auf dem Wasser bis die Steganlage wieder frei ist.
- Die **Nutzung des Bootshauses und des gesamten Grundstücks**, insbesondere auf der Seeseite und der Steganlage ist nur und **ausschliesslich für die Ausübung des Rudertrainings im Rahmen des Schutzkonzepts freigegeben**. Die Nutzung für andere Aktivitäten wie **Baden und Sonnenbaden ist strikt untersagt**.
- TRAININGSZEITEN** der Trainingsgruppen (**T-Gruppen**) bzw. des individuellen Ruderbetriebs (**Res. Rudern**) nach Reservation über Doodle (max. 5 Sportler):

Trainingszeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0600 – 0800	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	T-Gruppen	T-Gruppen
0800 – 1000	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	T-Gruppen	T-Gruppen
1000 – 1200	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	T-Gruppen	T-Gruppen
1200 – 1400	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	Res. Rudern	T-Gruppen	Res. Rudern
1400 – 1600	T-Gruppen	T-Gruppen	T-Gruppen	T-Gruppen	T-Gruppen	Res. Rudern	Res. Rudern
1600 – 1800	T-Gruppen	T-Gruppen	T-Gruppen	T-Gruppen	T-Gruppen	Res. Rudern	Res. Rudern
1800 – 2000	T-Gruppen	T-Gruppen	T-Gruppen	T-Gruppen	T-Gruppen	Res. Rudern	Res. Rudern

- Die **Führung des Logbuchs ist zwingend für jede sportliche Aktivität im Club**, d.h. **Rudern, Krafttraining, Ergometer und allgemeine Athletik**. Einzutragen sind Name und Vorname, Trainingszeit- und Datum sowie Art des Trainings (Ziel: Unterstützung des Tracing bei bestätigter Infektion eines Mitglieds mit SARS-COV-2).

DIE PROFITRAINER UND DER BOOTSHAUSWART KONTROLLIEREN DIE EINHALTUNG DES SCHUTZKONZEPTES UND WEISEN BEI ABWEICHUNGEN AUF KORREKTES VERHALTEN HIN!