



Osnabrück, 17.11.2020

**Aufgrund der Niedersächsischen Corona-Verordnung vom 30.10.2020 gelten vom
02.11.2020 bis mindestens einschließlich 30.11.2020 folgende
Regelungen für das Rudern unter „Corona-Bedingungen“**

1. Freizeit- und Amateursport darf auf und in privaten und öffentlichen Sportanlagen nur allein, zu zweit oder mit beliebig vielen Mitgliedern des eigenen Haushalts betrieben werden. Für unsere Spitzensportler*innen mit Bundeskaderzugehörigkeit gelten abweichende Regelungen.
 - Rudern ist im November in Einern, Doppelzweiern und Zweiern ohne Stm. möglich. Die Gig-2x+/3x-Boote „Bradi II“, „Freundeskreis“ und „Hamburg“ können von maximal zwei Personen aus verschiedenen Haushalten gerudert werden. Daneben können alle Mannschaftsboote mit der passenden Anzahl von Personen aus dem gleichen Haushalt gerudert werden. Bitte denkt bei der Bootswahl an die rudersportlichen Fähigkeiten aller Mannschaftsmitglieder.
 - Kraftsport und Ergometerrudern kann von maximal zwei Personen aus verschiedenen Haushalten zur gleichen Zeit im gleichen Raum betrieben werden. Die Fenster und Türen müssen durchgehend offenstehen. Die Heizungen werden entsprechend abgeschaltet. Es wird empfohlen, ausreichend warme Sportkleidung zu tragen.
 - Alle Kursangebote wie Yoga, Team Rowing, etc. finden bis auf Weiteres nicht statt. Eine eventuelle Neuaufnahme wird rechtzeitig bekannt gegeben.
 - Für die Organisation des Sportbetriebs wird um Beachtung der Hinweise auf Seite 2 gebeten.
2. Auf dem gesamten Vereinsgelände gilt die Pflicht zum Tragen einer Mund-Nasen-Maske. Diese darf nur zur sportlichen Betätigung im engeren Sinn abgenommen werden. Im Hantelraum und im Outdoor-Gym muss zwischen den Hantelübungen keine Mund-Nase-Maske getragen werden. Der Hantelraum und das Outdoor-Gym dürfen ohne einen vereinbarten Sporttermin nicht betreten werden.
3. Alle Hantelgeräte, Boote, Skulls, Ergometer, etc. sind nach der Benutzung gründlich zu reinigen und desinfizieren. Es gelten die bekannten Hygieneregeln („AHA-Regel“, regelmäßiges gründliches Händewaschen, etc.)
4. Die Umkleieräume und Duschen sind geschlossen. Das Vereinsgelände ist in Sportkleidung zu betreten und zu verlassen.
5. Der Aufenthalt auf dem Vereinsgelände muss dokumentiert werden. Für das Rudern genügt ein Eintrag vor dem Ablegen in das Fahrtenbuch, in den Hantel- und Ergometerräumen liegen Listen bereit. Die Listen dienen allein der Nachverfolgung etwaiger Infektionsketten und werden nach Ablauf der Speicherfrist vernichtet.
6. Versammlungen auf dem Vereinsgelände jeglicher Art sind untersagt.

Mit rudersportlichen Grüßen,

J. Wegmann, 1. Vorsitzender

C. Vennemann, 2. Vorsitzender



Osnabrücker Ruder-Verein e. V. von 1913

Hinweise für die Organisation des Sportbetriebs im November 2020

Im November gilt folgender Wochenplan:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9-11 Uhr		Rudern im 1x, 2-, 2x, Großboot nur mit Haushaltszugehörigen Ergometer in der Gymnastikhalle und im Saal (je 2 Personen) Hanteln im Hantelraum und im Outdoor-Gym (je 2 Personen)					
11-13 Uhr		Rudern im 1x, 2-, 2x, Großboot nur mit Haushaltszugehörigen Ergometer in der Gymnastikhalle und im Saal (je 2 Personen) Hanteln im Hantelraum und im Outdoor-Gym (je 2 Personen)					
13-15 Uhr		Rudern im 1x, 2-, 2x, Großboot nur mit Haushaltszugehörigen Ergometer in der Gymnastikhalle und im Saal (je 2 Personen) Hanteln im Hantelraum und im Outdoor-Gym (je 2 Personen)					
15-17 Uhr		Rudern im 1x, 2-, 2x, Großboot nur mit Haushaltszugehörigen Ergometer in der Gymnastikhalle und im Saal (je 2 Personen) Hanteln im Hantelraum und im Outdoor-Gym (je 2 Personen)					
Bis 18 Uhr		Sportwünsche für Do-Sa anmelden.				Sportwünsche für So-Mi anmelden.	
17-19 Uhr		Ergometer in der Gymnastikhalle und im Saal (je 2 Personen) Rudern Ergometer in den Bootshallen (1-6 Personen, nach Bedarf) Hanteln im Hantelraum und im Outdoor-Gym (je 2 Personen)					
19-21 Uhr		Ergometer in der Gymnastikhalle und im Saal (je 2 Personen) Rudern Ergometer in den Bootshallen (1-6 Personen, nach Bedarf) Hanteln im Hantelraum und im Outdoor-Gym (je 2 Personen)					

- Alle Sportwünsche sind bei unserem Trainer Martin Schawe per E-Mail an schawe@orv.de vor Ablauf der im Wochenplan genannten Fristen einzureichen. Das gilt auch für die Nutzer der Privatboote.
- Der Trainer entscheidet über die eingehenden Sportwünsche und gibt Rückmeldung. Es wird darum gebeten, bei der Anfrage nach Sportterminen Rücksicht auf die Interessen anderer Vereinsmitglieder zu nehmen (Häufigkeit der Rudertermine, berufliche/familiäre Situation, etc.). Terminserien (z. B. jeden Dienstag 17:00 Uhr) werden nicht akzeptiert.
- Der Trainer weist die Plätze in den Booten, auf den Ergometern, im Hantelraum oder im Outdoor-Gym zu.
- Wir weisen darauf hin, dass der Trainer alle Ruderwünsche auf dem PC im Geschäftszimmer speichert. Dies dient der Rückverfolgung etwaiger Infektionsketten.

Mit rudersportlichen Grüßen,

J. Wegmann, 1. Vorsitzender

C. Vennemann, 2. Vorsitzender