



Osnabrück, 27.03.2021

Aufgrund der Niedersächsischen Corona-Verordnung gelten bis auf Weiteres die bereits kommunizierten und bekannten 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 Leistungssportler*innen mit Landes- und Bundeskaderzugehörigkeit gelten abweichende Regelungen.
 - Rudern in Einern, Doppelzweiern, Zweiern ohne Stm. oder zu zweit in den Gig-2x+/3x-Booten „Bradi II“, „Freundeskreis“ und „Hamburg“.
 - Kraftsport und Ergometerrudern maximal zu zweit im selben Raum. Bitte auf ausreichende Belüftung achten.
 - Für die Organisation des Sportbetriebs wird um Beachtung der Wochenpläne auf Seite 2 gebeten.
2. Maskenpflicht auf dem gesamten Vereinsgelände außerhalb der sportlichen Betätigung im engeren Sinne.
3. Reinigung/Desinfektion aller benutzten Sportgeräte/Boote/Skulls/Riemen am Ende des Trainings.
4. Die Umkleieräume und Duschen sind geschlossen.
5. Dokumentationspflicht des Aufenthaltes auf dem Vereinsgelände. Bitte die bereitliegenden Listen nutzen. Für das Rudern genügt der übliche Eintrag in Fahrtenbuch-Programm vor und nach der Ausfahrt.
6. Versammlungen auf dem Vereinsgelände jeglicher Art sind untersagt.
7. 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.
 - a. 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.
 - b. Der Trainer weist die Plätze in den Booten, auf den Ergometern, oder in den Hantelräumen zu.
 - c. Wir weisen darauf hin, dass der Trainer alle Sportwünsche auf dem PC im Geschäftszimmer speichert. Dies dient der Rückverfolgung etwaiger Infektionsketten.
8. Wir beobachten fortlaufend das Infektionsgeschehen und die Vorgaben der Stadt Osnabrück und der niedersächsischen Landesregierung. Etwaige Veränderungen werden schnellstmöglich auf diesem Wege kommuniziert.

Mit rudersportlichen Grüßen,

J. Wegmann, 1. Vorsitzender

C. Vennemann, 2. Vorsitzender



Osnabrücker Ruder-Verein e. V. von 1913

Es gelten folgende Wochenpläne:

Rudern

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7-9 Uhr	Rudern alleine oder zu zweit						
9-11 Uhr	Rudern alleine oder zu zweit						
11-13 Uhr	Rudern alleine oder zu zweit						
13-15 Uhr	Rudern alleine oder zu zweit						
15-17 Uhr	Rudern alleine oder zu zweit						
Bis 18 Uhr		Sportwünsche für Do-Sa anmelden.			Sportwünsche für So-Mi anmelden.		
17-19 Uhr	Rudern alleine oder zu zweit						
19-21 Uhr	Ab dem 1.5.2021: Rudern alleine oder zu zweit						

Kraft & Ergo

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:30 – 9:00 Uhr	Hanteln im Krafraum oder im Schulbootshaus/Outdoor-Gym (jeweils zwei Personen) Ergo in der Gymnastikhalle, im Saal oder in der Gaststätte (jeweils zwei Personen)						
9:00 – 10:30 Uhr	Hanteln im Krafraum oder im Schulbootshaus/Outdoor-Gym (jeweils zwei Personen) Ergo in der Gymnastikhalle, im Saal oder in der Gaststätte (jeweils zwei Personen)						
10:30 – 12:00 Uhr	Hanteln im Krafraum oder im Schulbootshaus/Outdoor-Gym (jeweils zwei Personen) Ergo in der Gymnastikhalle, im Saal oder in der Gaststätte (jeweils zwei Personen)						
12:00 – 13:30 Uhr	Hanteln im Krafraum oder im Schulbootshaus/Outdoor-Gym (jeweils zwei Personen) Ergo in der Gymnastikhalle, im Saal oder in der Gaststätte (jeweils zwei Personen)						
13:30 – 15:00 Uhr	Hanteln im Krafraum oder im Schulbootshaus/Outdoor-Gym (jeweils zwei Personen) Ergo in der Gymnastikhalle, im Saal oder in der Gaststätte (jeweils zwei Personen)						
15:00 – 16:30 Uhr	Hanteln im Krafraum oder im Schulbootshaus/Outdoor-Gym (jeweils zwei Personen) Ergo in der Gymnastikhalle, im Saal oder in der Gaststätte (jeweils zwei Personen)						
16:30 – 18:00 Uhr		Sportwünsche für Do-Sa anmelden			Sportwünsche für So – Mi anmelden		
18:00 – 19:30 Uhr	Hanteln im Krafraum oder im Schulbootshaus/Outdoor-Gym (jeweils zwei Personen) Ergo in der Gymnastikhalle, im Saal oder in der Gaststätte (jeweils zwei Personen)						
19:30 – 21:00	Hanteln im Krafraum oder im Schulbootshaus/Outdoor-Gym (jeweils zwei Personen) Ergo in der Gymnastikhalle, im Saal oder in der Gaststätte (jeweils zwei Personen)						