

Wiederaufnahme des Sportbetriebs im WSC Heidelberg e.V.

Hallo liebe WSC`ler

Ich hoffe es geht Euch allen gut und Ihr seid weiterhin gesund.

„Wir beginnen nun in einem ersten Schritt mit kontaktlosen Trainings- und Übungsangeboten im Freien“, sagt Sportministerin Dr. Susanne Eisenmann und ergänzt: „Gerade bei Sportarten wie zum Beispiel Leichtathletik, Golf, Tennis, Reiten, Segeln, Klettern, Kanusport und Sportschießen auf Außenanlagen können die Regeln des Infektionsschutzes eingehalten werden.“

Nach den Beschlüssen von Donnerstag auf Bundesebene ist bundesweit das Sporttreiben an der frischen Luft ab 11.5.2020 wieder möglich. Zu beachten sind dabei vorrangig neben den einheitlichen Regelungen des Bundes die spezifischen Regelungen der einzelnen Bundesländer. Ebenso gilt es, auch weiterhin die zunächst bis zum 05.06. verlängerten gelockerten Kontakteinschränkungen zu berücksichtigen. Wie die schrittweise Rückkehr zu einem geregelten Sportbetrieb im Wassersport Club 1931 Heidelberg e.V. aussieht, haben wir im Folgenden für Euch zusammengestellt. Voraussetzung hierzu ist natürlich die Nutzung unseres Bootshauses, allein schon um an die Sportgeräte heranzukommen und sie am Steg zu Wasser zu bringen. Um dies zu erreichen, werden wir uns jedoch alle an eine Reihe neuer Regeln gewöhnen und halten müssen, um dies auch nachhaltig tun zu können. Hierbei haben wir als WSC Vorstand uns an den von DOSB empfohlenen Leitplanken zum Wiedereinstieg in einen vereinsbasierten Trainingsbetrieb orientiert. Weiterhin greift der Vorstand in der Formulierung von Handlungsrichtlinien auf die Empfehlungen des Wissenschaftsrates der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. und die gemeinsam vom ärztlichen Leiter der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin der Universität Ulm, Prof. Dr. med. Jürgen M. Steinacker, und vom leitenden Olympiamedizin Dr. Bernd Wolfarth entwickelten Regeln zurück.

Folgende Regeln sind für die Nutzung des WSC Vereinsgeländes unabdingbar und von allen Vereinsmitgliedern zwingend einzuhalten:

1) Risiken in allen Bereichen minimieren

- a. Sportlerinnen und Sportler sowie Trainer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training oder an Ausfahrten teilnehmen, müssen zu Hause bzw. in Isolation bleiben und ihren Hausarzt kontaktieren und dessen Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainings- oder Fahrtengruppen sowie andere Kontakte sind umgehend telefonisch, per SMS, WhatsApp oder Email zu informieren. Das Benutzen vom WSC Bootshaus ist nicht gestattet.
- b. Kanusport – egal ob als Freizeit- oder Leistungssport ausgeübt – ist nicht sinnvoll, wenn Krankheitssymptome bestehen.
- c. Typische Krankheitssymptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.
- d. Kanuten, die Kontakt zu infizierten Personen hatten und sich deshalb in häuslicher Quarantäne befinden, ist die Teilnahme am Vereinsbetrieb ebenfalls untersagt.
- e. Im Falle eines Verdachtes einer Infektion von Vereinsmitgliedern, sind diese zu separieren und schnellstens medizinische Hilfe zu suchen.

2) Distanzregeln einhalten

- a. Grundsätzlich besteht beim Kanufahren nur ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern oder Fahrtenmitgliedern erhöht werden. Es ist daher darauf zu achten, den Mindestabstand von 1,5m bei der Interaktion auf dem Bootshausgelände einzuhalten, insbesondere bei der Materialpflege und beim Zuwasserlassen der Boote.

b. Fahrten in Mannschaftsbooten (2er & 4er Kajaks, sowie 3er , 4er Kanadier und Drachenboote) sind leider weiterhin untersagt.

3) Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

a. Kanufahren ist eine kontaktlose Sportart. Gewohnte Rituale, wie Begrüßungen, „Abklatschen“, sich in den Arm nehmen, Jubeln oder Trauern in der Gruppe und Verabschiedungen müssen ohne Berührungen erfolgen.

b. Auf dem Vereinsgelände wird das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken außerhalb des Kanus und für Betreuungspersonal und Begleitpersonen empfohlen.

c. Die Aufenthaltsdauer in den Räumlichkeiten des WSC vor und nach dem Training sollte so kurz wie möglich ausfallen und ist nur mit geeigneten Mund-Nasen-Schutzmasken zulässig.

d. Durch einen entsprechenden Nutzungsplanung wird das Training, Ausfahrten und die Begegnungsmöglichkeiten verschiedener Kleingruppen (maximal 5 Personen inkl. Trainer) räumlich (z.B. Wegeplanung nach dem Einbahnstraßenprinzip, gleichzeitige Nutzung verschiedener Trainingsorte/Paddelreviere) und zeitlich (Wochenplanung an unterschiedlichen Tagen und Uhrzeiten unterstützt eine exklusive Nutzung der Anlage) separiert. Dieser Nutzungsplan wird im Bootshaus ausgehängt und auf der Homepage veröffentlicht. Vorrang hat der Trainingsbetrieb der organisierten Vereinstrainings. Einzelpaddler müssen hierbei zeitlich etwas flexibel sein, damit keine Menschenansammlung mit mehr als 5 Personen auf dem Bootshausgelände entsteht. Wir bitten alle Vereinsmitglieder, hier sehr umsichtig zu agieren, damit wir den Sportbetrieb im WSC nicht auf's Spiel setzen.

4) Persönliche Hygieneregeln einhalten

a. Vor dem Trainingsbetrieb findet eine Aufklärung über die grundsätzlichen Hygiene- und Abstandsregeln statt.

b. Häufiges und intensives Händewaschen von mindestens dreißig Sekunden Länge mit Seife und heißem Wasser sollte zur Gewohnheit werden. Der WSC stellt ausreichend Seife und Desinfektionsmittel im gesamten Bootshaus zur Verfügung. Weiterhin haben wir einen Desinfektions- und Reinigungsplan entwickelt, um damit das Ansteckungsrisiko weitestgehend zu minimieren.

c. Auf das Berühren des Gesichtes mit den Händen sollte verzichtet werden.

d. Die vorgeschriebene Husten- und Niesetikette ist einzuhalten.

e. Griffflächen der Paddel sind nach der Nutzung desinfizierend intensiv zu reinigen. Dazu werden vom RKI zugelassene desinfizierende Reinigungsmittel im Bootshaus zur Verfügung stehen.

5) Umkleiden und Duschen zu Hause

a. Die Nutzung der Umkleiden und das Duschen im Bootshaus sind untersagt bzw. nur im Notfall (z.B. nach Kenterungen) gestattet. Wir bitten alle Vereinsmitglieder, schon umgezogen in den WSC zu kommen und direkt nach dem Training das Vereinsgelände wieder zu verlassen.

6) Trainings- und Fahrtengruppen

a. Training und das Ausfahren in 1er-Booten ist gestattet. Dies ist zwingend wie gewohnt im Fahrtenbuch zu dokumentieren.

b. Eine Trainings- oder Fahrtengruppe darf aus maximal 5 Personen, inkl. Trainer oder Trainerin bestehen. Auch auf dem Wasser sind die Abstandsregeln zwingend einzuhalten, mit Ausnahme der Hilfestellung in einem Kenterungsfall.

c. Das Training und die Trainingsgruppen sowie Ausfahrten in Freizeitgruppen sind zu dokumentieren und die Teilnehmer sind zu erfassen, um im Falle von Infektionen, Kontakte nachvollziehen zu können. Der WSC stellt dazu im Bootshaus Dokumentationslisten zur Verfügung. Nach jeder Trainingseinheit ist diese ausgefüllte Liste zwingend in den Vorstands-Briefkasten einzuwerfen, der sich an der Pinnwand im Obergeschoss befindet.

d. Trainings- oder Fahrtengruppen sind möglichst immer mit den gleichen Personen zu besetzen, um so mögliche Verläufe von Infektionsketten jederzeit nachverfolgen zu können. Im Falle einer Ansteckungsgefahr ist dadurch nur jeweils eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

7) Trainings- und Kraftraum

a. Das Athletik- und Krafttraining in den Vereinsräumen des WSC ist weiterhin untersagt. Ferner dürfen die Trainingsgeräte auch nicht für anderweitige Nutzung aus dem Bootshaus entfernt werden.

8) Wettkampftätigkeit, Ausfahrten und Sportveranstaltungen

- a. Die Durchführung von Großveranstaltungen ist generell bis zum 31.08.2020 untersagt. Daher sind alle Wettkämpfe bis 31.08. und auch unser Drachenbootcup für 2020 abgesagt.
- b. In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Freizeitfahrten und zu Wettkämpfen verzichtet werden.
- c. Bei der Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird das Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken empfohlen.
- c. Bootstransporte möglichst einzeln und nacheinander beladen. Bei Hilfeleistungen sind Abstandsregeln zu beachten.

10) Bootshaus und Stegnutzung

- a. Zugang zum Bootshaus haben in der Übergangsphase nur Vereinsmitglieder, Trainerinnen und Trainer.
- b. Das Betreten des Bootshauses erfolgt nur einzeln oder in Kleingruppen bis zu 5 Personen unter strikter Einhaltung der Abstandsregeln und Nutzung von Gesichtsmasken. Die Werkstatt darf mit maximal 2 Personen betreten werden.
- c. Verzehr von Speisen oder Getränken im Bootshaus ist untersagt.
- d. Keine Gemeinschaftsaktivitäten vor und nach dem Sportbetrieb.
- e. Übernachtungen im WSC Bootshaus sind verboten.
- f. Der WSC stellt ausreichend Desinfektionsmittel und Seife im Bootshaus bereit. Der WSC hat einen Hygiene- und Reinigungsplan ausgearbeitet, der im Bootshaus auch dokumentiert ist und eingesehen werden kann
- g. Türen im Bootshaus sind möglichst offen zu halten, um die Nutzung von Türgriffen zu minimieren.
- h. Alle Räumlichkeiten sind stets so gut wie möglich zu belüften.
- i. Toiletten dürfen nur einzeln betreten werden.
- j. Bei der Nutzung der Steganlage sind die Abstandsregeln einzuhalten und rücksichtsvolles Verhalten auch im Umgang mit anderen Stegnutzern wird von allen Vereinsmitgliedern erwartet, z.B. zeitversetzt zu Ein- und Ausstiegszeiten zu agieren.

Folgende regelmäßige Trainingszeiten im WSC sind festgelegt worden:

Gruppe Freizeit: Training Freitag 16 Uhr

Sofia (Trainerin), Justus, Christopher, Tim

Gruppe Jugend A: Training Mittwoch 17 Uhr, Donnerstag 18 Uhr

Tim, Linus, Simon, Saskia (Trainer abwechselnd Luca, Ole, Chris)

Gruppe Jugend B: Training Montag 18 Uhr, Freitag 17.30 Uhr

Aaron, Judith, Laura, Linos (Trainer abwechselnd Jakob und Oskar)

Gruppe LK I: Training Dienstag 17.30 Uhr, Samstag 11 Uhr

Jakob, Oskar, Chris, Luca, Ole

Gruppe LK II: Training Dienstag 17.50 Uhr, Samstag 10.40 Uhr

Seb, Christian, Volker, Paul, Lino

Gruppe Schüler: Training Mittwoch 18.30 Uhr

Niklas, Moritz, Jonathan, Paul (Trainer Volker)

Gruppe Schülerinnen: Training Dienstag 17 Uhr

Karla, Carlotta, Luisa, Teresa (Trainerin Heidi)

Die beiden Schülergruppen haben erst ab KW 21 Training.

Gruppe Drachenboot: Alternativtraining Freitag 18 Uhr bzw. 18:30 Uhr

Detaillierte Regelungen werden in der Whatsapp-Gruppe bzw. im Verteiler mitgeteilt.

Die Einteilung aller Trainingsgruppen wird ausschließlich über die Trainer und Übungsleiter gesteuert.

Zu diesen Trainingszeiten bitten wir alle Einzelpaddler möglichst flexibel und geduldig zu agieren, um größer Menschenansammlungen im Bootshaus zu vermeiden.

Die Mitglieder der **SUP Abteilung** werden über die weitere Regelung in der Whatsapp Gruppe informiert.

11) Veranstaltungen, Feste, Vorstandssitzung, WSC Vereins-Wiese

- a. Der Vorstand hat entschieden, vorläufig auf soziale Veranstaltungen und Feste zu verzichten.
- b. Vorstandssitzungen finden aktuell nur als Videokonferenz jeden ersten Donnerstag im Monat um 20 Uhr statt. Wenn Mitglieder in der Vorstandssitzung vorsprechen wollen, ist das beim 1. Vorstand anzumelden.
- c. Die Jahreshauptversammlung wird vorerst nicht stattfinden. Wir werden über die weitere Vorgehensweise hierzu im 4ten Quartal 2020 informieren.
- d. Die Nutzung der Vereinswiese in Kleingemünd ist aktuell mit den gleichen Regeln wie das Bootshaus belegt. Die Nutzung ist mit dem Wiesenwartabzustimmen. Auch hier muss die Dokumentation der Nutzer stattfinden.

12) Angehörige von Risikogruppen sind besonders zu schützen

- a. Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Freizeitsportangeboten ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich. Bei Fragen hierzu bitten wir Euch, auf den Vorstand zu zukommen.

13) Alternativen suchen

- a. Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

Wir bitten alle Vereinsmitglieder eindringlich darum, die oben definierten Verhaltensregeln sehr ernst zu nehmen und zu befolgen. Bei einer nachweisbar im Vereinsgelände auftretenden Infektion kommt es zu einer Sperrung des Vereinsgeländes und schadet allen bei einer zukünftigen weiteren Lockerung der Präventions- und Kontaktregeln.

Wir freuen uns, Euch endlich wieder den Wassersport ermöglichen zu können.

Falls Ihr Fragen haben solltet, könnt Ihr Euch jederzeit gern an den Vorstand wenden.

Mit wassersportlichen Grüßen

Euer Vorstand