






# REGELUNG SPORTAKTIVITÄTEN

## Ruderzentrum Altrhein



Wir bitten um strikte Einhaltung der Zutrittsbeschränkungen, Distanz- und Hygieneregeln sowie weiterer Vorgaben zum Sportbetrieb. Der Vorstand behält sich vor, Mitgliedern bei Verstößen ein vorübergehendes Hausverbot zu erteilen.

Indoor	Ergometer		Rudern		
Fitnessraum	Indoor	Outdoor	Einer	Zweier	Großboote
	 max. 8 parallel	 max. 8 parallel			

- 1) Erwachsene: nach Zuteilung des Materials durch die Ruderwartin / den Materialwart selbstständige Terminabsprache durch die Nutzer
- 2) Ergometer-Training: mind. 3-4m Abstand halten, indoor nur bei geöffneten Türen und Fenstern
- 3) Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife waschen
- 4) Material-Kontaktpunkte (insb. Griffe) vor und nach dem Training säubern, Einmalhandtücher und Desinfektionsmittel verwenden
- 5) Dokumentation jeden Trainings (Wasser und Ergometer) im elektronischen Fahrtenbuch EFA

**Bei Problemen / Fragen E-Mail an [johannes.breitenbach@mannheimer-rc.de](mailto:johannes.breitenbach@mannheimer-rc.de)**