



Corona-Regeln und Hygieneplan

Ab dem **2. November 2020** gelten die Regeln der Corona VO mit den für November 2020 gültigen Änderungen, die hier für den Ruderclub Grenzach näher spezifiziert sind.

1. Für Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer Corona-infizierten Person hatten oder mit Symptomen, die den Verdacht auf eine Corona-Erkrankung wecken könnten, ist das Betreten des RCG-Geländes nicht zulässig. Bei bestätigter Corona-Erkrankung und vorherigem Aufenthalt auf dem Vereinsgelände (<14 Tage) ist der Vorstand umgehend zu informieren (1.vorstand@runderclubgrenzach.de).
2. Training auf dem Wasser: Eingeschränkter Sportbetrieb ist allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Haushalts möglich. Wir empfehlen, dass Zweier nur mit Personen aus dem eigenem Haushalt oder mit festen Trainingspartnern gebildet werden.
 - a. Es muss vorher ein Termin mit dem Ruderwart (runderwart@runderclubgrenzach.de) bzw. dem Abteilungsleiter Drachenboot (christian.kowatzki@engie.com; r.frank@clcgrenzach.com) vereinbart werden. Details zur Terminvereinbarung gibt es bei den oben genannten Personen. Der Eintrag ins Fahrtenbuch gilt als Dokumentation der Trainingsteilnahme.
 - b. Die Skulls und Riemengriffe sowie Paddel werden nach dem Sport gründlich mit Seifenlauge gereinigt.
3. Training in der Gerd-Pfirtmann-Halle (GPH): Das Training ist nur allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Haushalts zu festen Trainingszeiten möglich. Trainingszeiten werden von Sigrid Behr (1.vorstand@runderclubgrenzach.de) vergeben. Wir empfehlen Individualtraining oder Training mit festen Trainingspartnern. Folgende Regeln gelten für die Nutzung der GPH:
 - a. Dokumentation des Namens und des Zeitraums der Nutzung im ausliegenden Buch
 - b. Es ist stets für ausreichende Belüftung zu sorgen
 - c. Gründliche Reinigung/Desinfektion aller benutzten Geräte
4. Nutzung der Vereinsgebäude:
 - a. Die Umkleiden dürfen nur in Ausnahmefällen und nur einzeln genutzt werden. Während und nach der Nutzung soll gut gelüftet werden. Zur Anzeige ob die Umkleide besetzt ist, sind Schilder an den Türen angebracht. Falls die Umkleide besetzt ist, darf der Flur nicht als Wartebereich genutzt werden, um Begegnungen zu vermeiden. Wir empfehlen weiterhin bereits umgezogen zum Training zu erscheinen und die Nutzung der Umkleiden und Duschen zu meiden.
 - b. Die Nutzung des Clubraums ist nicht erlaubt. Der Raum darf jedoch zur Nutzung der WCs und zum Getränke holen betreten werden. Getränke gibt es nur in Flaschen.
5. Allgemeine und besondere Hygieneregeln:
 - a. Der Mindestabstand von 1,5 m zwischen Personen ist, wo immer möglich, einzuhalten.
 - b. Bei der Ankunft sollten die Hände mind. 30 Sekunden gründlich mit Seife z.B. am Waschbecken vor der Bootshalle gewaschen werden.
 - c. Benutzte Türklinken und Schlösser werden nach dem Verschließen von der letzten anwesenden Person desinfiziert.