



## Corona-Regeln und Hygieneplan

Ab dem **19. Juni 2021** gelten die Regeln der Corona VO und der Corona VO Sport mit den ab 07. Juni 2021 gültigen Änderungen, die hier für den Ruderclub Grenzach näher spezifiziert sind. Änderungen in Abhängigkeit von der 7-Tages Inzidenz werden jeweils per Email kommuniziert.

1. Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigenes Risiko.
2. 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](mailto:1.vorstand@runderclubgrenzach.de)).
3. Vollständig Geimpfte und Genesene ohne Krankheitssymptome sind von den Einschränkungen befreit und zählen für die Kontaktbeschränkungen nicht mit. Hygienemaßnahmen sowie inzidenzabhängige Sperrung der Gemeinschaftsräume gelten jedoch ohne Ausnahme.
4. Allgemeine und besondere Hygieneregeln:
  - a. Der Mindestabstand von 1,5 m zwischen Personen ist, wo immer möglich, einzuhalten. Sollte Abstand halten nicht möglich sein (z.B. beim Boot tragen), müssen medizinische Masken getragen werden, die zu diesem Zwecke auf dem Gelände immer mitgeführt werden müssen.
  - b. Bei der Ankunft sollten die Hände mind. 30 Sekunden gründlich mit Seife z.B. am Waschbecken vor der Bootshalle gewaschen werden.
  - c. Die Skulls und Riemengriffe sowie Paddel werden nach dem Sport gründlich mit Seifenlauge gereinigt. Bei Verwendung einer Coxbox wird das Mikrofon durch einen geeigneten Überzug (z.B. Plastiktüte) geschützt.
  - d. Benutzte Türklinken und Schlösser werden nach dem Verschließen von der letzten anwesenden Person desinfiziert (Schlösser bitte nur feucht abwischen).
5. Umkleiden und Aufenthaltsräume:

**Inzidenz zwischen 35 und 100:** Alle Räumen sind geschlossen. Die Toiletten dürfen nur im Notfall einzeln genutzt werden.

**Inzidenz < 35:**

- a. Die Umkleiden dürfen mit maximal 5 Personen betreten werden. Kennzeichen am Boden signalisieren Positionen mit 1,5m Abstand. Die Duschen sind nur für die Einzelnutzung wieder freigegeben. Zur Anzeige ob die Umkleide besetzt ist, sind Schilder an den Türen angebracht. Während und nach der Nutzung soll gut gelüftet werden. Der Flur sollte nicht als Wartebereich genutzt werden. Schlangenbildung ist zu vermeiden. Wir empfehlen weiterhin bereits umgezogen zum Training zu erscheinen und die Nutzung der Umkleiden und Duschen zu meiden.
- b. Terrasse und Clubraum: Für den Aufenthalt und Getränkeverzehr gilt das Folgende: 1) Getränke gibt es nur in Flaschen. Die Nutzung der Club-Gläser ist aus hygienischen Gründen nicht möglich. 2) Abstand von mind. 1,5 m zwischen Personen 3) Gute Lüftung des Clubraums während und nach der Nutzung. Im Clubraum gilt Maskenpflicht.

6. Individualtraining auf dem Wasser:

- a. Für das Individualtraining gelten jeweils die in der Corona-Verordnung Baden-Württemberg festgelegten Kontaktbeschränkungen (z.B. nicht mehr als 5 Personen aus zwei Haushalten). Der Eintrag ins Fahrtenbuch gilt als Dokumentation der Trainingsteilnahme.
- b. **Inzidenz  $\geq$  35:** Es muss vorher ein Termin vereinbart werden bei [ruderwart@ruderclubgrenzach.de](mailto:ruderwart@ruderclubgrenzach.de). Anfangszeiten der Gruppentrainings sind für Individualtraining gesperrt. Freie Zeiten und Buchungen können hier eingesehen werden:  
[www.supersaas.de/schedule/RuderclubGrenzach/Bootsplan\\_Einer\\_und\\_Zwei\\_er](http://www.supersaas.de/schedule/RuderclubGrenzach/Bootsplan_Einer_und_Zwei_er).

7. Gruppentraining im Freien (**ab Öffnungsstufe 1**):

Für jedes Gruppentraining gibt es einen verantwortliche/n Trainer/Trainerin, der/die für die Einhaltung und Umsetzung der untenstehenden Maßnahmen verantwortlich ist und vom Vorstand über die Pflichten unterwiesen wurde. Trainingszeiten müssen unter Angabe der verantwortlichen Person mit dem Vorstand abgestimmt werden (Terminvereinbarung: [ruderwart@ruderclubgrenzach.de](mailto:ruderwart@ruderclubgrenzach.de)).

**Inzidenz zwischen 35 und 100:**

- a. Bis zu 20 Personen (Geimpfte und Genesene zählen nicht mit) dürfen am Training teilnehmen.
- b. Alle Teilnehmenden müssen bei der verantwortlichen Person einen Nachweis über vollständige Impfung, überstandene Covid-Infektion, oder einen tagesaktuellen negativen Corona-Test vorzeigen. Der Test kann im Ausnahmefall auch unter Aufsicht des Trainers/der Trainerin vor Ort erfolgen. Der/die Trainer/in bestätigt auf einer Anwesenheitsliste, dass alle Teilnehmenden vollständig geimpft/ genesen / negativ getestet waren. Die Teilnehmerlisten sind für 4 Wochen vor dem Zugriff Dritter sicher aufzubewahren und müssen danach vernichtet werden. Personen, die keinen Nachweis vorlegen können oder wollen sowie Personen, die sich nicht an die Hygieneregeln halten, dürfen nicht am Training teilnehmen.

**Inzidenz  $<$ 35:** keine Personenbeschränkung. Die Testpflicht entfällt.

8. Training in der Gerd-Pfarrmann-Halle (**ab Öffnungsstufe 2**): nach vorheriger Terminbuchung: [www.supersaas.de/schedule/RuderclubGrenzach/GPH-Belegungsplan](http://www.supersaas.de/schedule/RuderclubGrenzach/GPH-Belegungsplan)

**Inzidenz zwischen 35 und 100:** Das Training ist nur allein, zu zweit (mit Abstand) oder mit den Angehörigen des eigenen Haushalts nach vorheriger Terminbuchung bei [ruderwart@ruderclubgrenzach.de](mailto:ruderwart@ruderclubgrenzach.de) möglich.

**Inzidenz  $<$ 35:** Termine können selbst in Supersaas gebucht werden. Das Training ist mindestens 10 Minuten vor der gebuchten Endzeit zu beenden, um Begegnungen zu vermeiden und Zeit für Reinigen und Lüften zu haben. Während des gesamten Trainings muss ein Abstand von mindestens 1,5 m zwischen sämtlichen anwesenden Personen eingehalten werden, **d.h. es dürfen maximal 8 Personen aus max. 3 Haushalten** im Raum sein. 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. Ausreichende Belüftung, d.h. Trainings bei geöffneten Fenstern und Türen
- c. Gründliche Reinigung/Desinfektion aller benutzten Geräte