



GIESSENER RUDERGESELLSCHAFT 1877 E.V.

Sonderregelungen für den Ruderbetrieb sowie Hygieneregeln aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie

Die hessische Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung vom 7. Mai 2020, in der Fassung der am 8. März 2021 in Kraft getretenen Änderungen sowie die Allgemeinverfügung des Landkreises Gießen vom 11. Februar 2021 treffen Einschränkungen hinsichtlich der Ausübung des Vereinssports aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie.

Der Vorstand der GRG hat deshalb auf Grundlage dieser Verordnung und Verfügung, der „Handlungsempfehlung des Hessischen Ruderverbandes“ sowie der „Leitplanken des DOSB“ und dem Positionspapier des DRV folgende Regeln für den Ruderbetrieb in der nächsten Zeit beschlossen:

(Hinweis: die Regelungen gelten bis auf Weiteres)

1. Bootshaus

1.1. Zugang zur Bootshalle

Das Betreten der Bootshallen ist nur auf direktem Weg für das Entnehmen und Zurücklegen der Boote erlaubt.

Zugang zu den WCs, Duschen und Umkleiden bleibt **eingeschränkt**. Es ist sich zu Hause umzuziehen und zu duschen.

1.2. Vereinsgebäude

Der Zugang zum **Vereinsgebäude** bleibt bis auf Weiteres **eingeschränkt**.

Die Nutzung des **Ergometerraums** bleibt **eingeschränkt**.

Die Nutzung des **Spinningraums** bleibt **eingeschränkt**.

Die Nutzung des **Kraftraums** bleibt **eingeschränkt**.

Der **Balkon** ist **gesperrt**.

1.3. Ergometerraum

Der Ergometerraum steht nur zur Nutzung für den Profi- und Spitzensport bereit!

KEIN freies oder **unabgesprochenes** Training.

Während der Nutzung des Ergometerraums sind alle Türen und Fenster komplett zu öffnen (Durchzug!). Die Lüftungsanlage ist **vor** dem Trainingsbeginn **einzuschalten** und **nach** dem Training **auszuschalten**.

Es dürfen sich maximal **2 Personen** im Ergometerraum aufhalten.

Mindestabstand von 3,5 m ist immer einzuhalten!

Die Sportgeräte dürfen nicht umgestellt werden oder außerhalb der Markierungen genutzt werden.

Es ist bei allen Aktivitäten ein ausreichend großes Handtuch unterzulegen. Auch auf den Matten, den Fahrradsätteln und den Ergometersitzen.

Nach der Nutzung sind die Griffe, Sitze und Matten zu desinfizieren.

Es herrscht **Maskenpflicht** außer bei der Ausübung von Sport.

1.4. Spinningraum und Krafraum

Der Spinning und der Krafraum stehen nur zur Nutzung für den Profi- und Spitzensport bereit! **KEIN freies** oder **unabgesprochenes** Training.

Während der Nutzung des Spinningraums sind alle Türen und Fenster komplett zu öffnen (Durchzug!). Die Lüftungsanlage ist **vor** dem Trainingsbeginn **einzuschalten** und **nach** dem Training **auszuschalten**.

Während der Nutzung des Krafraums sind alle Türen und Fenster komplett zu öffnen (Durchzug!). Die Lüftungsanlage **vor** dem Trainingsbeginn **einzuschalten** und **nach** dem Training **auszuschalten**.

Es darf sich maximal **1 Person** im Spinningraum aufhalten.

Mindestabstand von 3,5 m ist immer einzuhalten!

Es dürfen sich maximal **1 Person** im Krafraum aufhalten.

Mindestabstand von 3,5 m ist immer einzuhalten!

Die Sportgeräte dürfen nicht umgestellt werden oder außerhalb der Markierungen genutzt werden.

Es ist bei allen Aktivitäten ein ausreichend großes Handtuch unterzulegen. Auch auf den Matten, den Fahrradsätteln, Hantelbänken und den Ergometersitzen.

Nach der Nutzung sind die Griffe, Sitze, Hantelbänke, Hantelstangen und Matten zu desinfizieren.

Es herrscht **Maskenpflicht** außer bei der Ausübung von Sport.

1.5. Oberes Bootshaus

Die Nutzung ist **eingeschränkt** möglich. Der Aufenthalt ist nur im Kreis der Angehörigen des eigenen und eines weiteren Hausstandes bis zu einer Gruppengröße von höchstens fünf Personen gestattet; dazugehörige Kinder bis zum Alter von einschließlich 14 Jahren bleiben unberücksichtigt. Zwischen Personen unterschiedlicher Hausstände ist ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten. Die Nutzung des Vereinsgebäudes inkl. der Sanitäreinrichtungen am Oberen Bootshaus ist untersagt.

Das Gelände darf nur nach Anmeldung und Bestätigung dieser Betreten werden. Die Anmeldung erfolgt **per E-Mail** an **oberes.bootshaus@giessener-rg.de**

Bei Missachtung der Regeln kann der Zutritt zum Gelände des Oberen Bootshaus bis auf Weiteres untersagt werden.

2. Sportbetrieb

2.1. Risiken minimieren

Ruderer, Trainer und Betreuer dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen nicht am Training teilnehmen. Ihnen ist der Zutritt zum Vereinsgelände in diesem Fall untersagt. Sie werden aufgefordert, umgehend einen Arzt aufzusuchen und dessen Anweisungen zu befolgen; dies gilt auch für Begleitpersonen. Der Vorsitzende Sport, die Trainingsgruppe und andere Kontakte sind hierüber umgehend zu informieren.

2.2. Distanzregeln einhalten

Mindestabstand von 2,5 m ist immer (auch bei An- und Abreise zum Verein) einzuhalten!
Auf dem Steg dürfen sich maximal 5 Personen aus maximal zwei Haushalten gleichzeitig aufhalten.

In einer **Bootshalle** dürfen sich **maximal 5 Personen aus maximal zwei Haushalten gleichzeitig** aufhalten.

Es dürfen sich immer nur maximal 5 Personen aus maximal zwei Haushalten gleichzeitig auf dem Vereinsgelände aufhalten.

Ausnahme ist das **Kinder-, Breitensport- und Profi- und Spitzensporttraining (siehe ab 2.11)**

Eltern und Zuschauer auf dem Vereinsgelände sind nicht gestattet.

2.3. Rudern in Trainingsgruppen

Es findet bis auf weiteres kein Training in Trainingsgruppen statt. Ausnahmen sind das Kadertraining, das Kindertraining, das Breitensporttraining und das Training des Profi- und Spitzensports.

2.4. Altersbeschränkung

Vorerst ist das Rudern nur für Mitglieder über 18 Jahre gestattet. Ausnahme ist das Kindertraining (Altersklasse U15).

Das Indoortraining ist nur für Kaderathleten und den Profi- und Spitzensport erlaubt.

2.5. Festes Zeitfenster, Anmeldung notwendig

Es gibt feste Trainingszeiten. Im Zeitplan ist für eine Trainingszeit ein **Zeitfenster von 2 Stunden** zugeteilt. Innerhalb dieser Zeit ist das Bootshausgelände zu betreten und wieder zu verlassen, damit keine direkte Überschneidung von Gruppen und Ansammlungen von vielen Personen passiert.

Der Zeitplan ist strikt einzuhalten.

Pro Trainingszeit dürfen **maximal 5 Personen aus maximal zwei Haushalten gleichzeitig** Sport treiben.

Es muss sich für eine Trainingszeit angemeldet werden. Die Anmeldung gilt mindestens bis auf weiteres und kann nicht wöchentlich variiert werden. Nach Anmeldung und Bestätigung der Anmeldung kann die Trainingszeit genutzt werden.

Anmeldung über E-Mail: sport@giessener-rg.de

Die Trainingszeiten sind:

Montags:	Sonnenaufgang - 08:00 Uhr 08:30 - 10:30 Uhr 11:00 - 13:00 Uhr 13:30 - 15:30 Uhr	Dienstags:	Sonnenaufgang - 07:30 Uhr 09:00 - 11:00 Uhr 12:30 - 14:30 Uhr 17:00 - 19:00 Uhr 19:00 - Sonnenuntergang
Mittwochs:	Sonnenaufgang - 08:00 Uhr 08:30 - 10:30 Uhr 11:00 - 13:00 Uhr 13:30 - 15:30 Uhr	Donnerstags:	Sonnenaufgang - 08:00 Uhr 08:30 - 10:30 Uhr 11:00 - 13:00 Uhr 13:30 - 15:30 Uhr 17:00 - 19:00 Uhr 19:30 - Sonnenuntergang
Freitags:	07:30 - 09:30 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr 11:30 - 13:30 Uhr 17:30 - Sonnenuntergang	Samstags:	11:30 - 13:30 Uhr 14:00 - 16:00 Uhr 16:30 - 18:30 Uhr 19:00 - Sonnenuntergang

Sonntags: 11:30 - 13:30 Uhr
14:00 - 16:00 Uhr
16:30 - 18:30 Uhr
19:00 - Sonnenuntergang

2.6. Leistungssportorientierte Sportler

Die leistungssportorientierten Sportler unterliegen den gleichen Regeln.

2.7. Ruder - Bundesliga (RBL)

Die Sportler, die dem Kader der "Gießen-Achters" angehören, fallen unter die Regeln des Profi- und Spitzensports.

2.8. Erwachsene Anfängerausbildung

Findet im Rahmen des Breitensporttrainings Montags und Mittwochs 18:15 -20:15 Uhr statt.

2.9. Erlaubte Bootsklassen

Das Rudern ist nur im 1x und 2x/2- erlaubt. Vierer dürfen nur mit zwei Haushalten und voriger Absprache genutzt werden. Das Achter fahren ist untersagt, außer nach Absprache für das Kadertraining und das Training des Profi-/Spitzensports.

2.10. Fahrtenbuch

Weiterhin gilt: **Jede Fahrt** ist ins **Fahrtenbuch** einzutragen.

2.10 Übungsleiter

Übungsleiter und Betreuer werden bei der **Höchstpersonenzahl nicht berücksichtigt**. **Übungsleiter und Betreuer** dürfen den **Mindestabstand** zu den Sportlern während der **Sportausübung zu Trainings- oder Betreuungszwecken** (Hilfestellung bei Übungen o.ä.) unterschreiten.

2.11 Ausnahmeregelung für Kinder-, Breitensport- und Kadertraining und den Profi- und Spitzensport

Kadertraining findet in Absprache mit Johannes Birkhan statt.

Kindertraining (Alterklasse U15) findet Montags und Mittwochs von 16:00 - 18:00 Uhr und Freitags von 15:00 - 17:00 Uhr statt.

Kindertraining findet **ausschließlich** im **Freien** statt.

Kindertraining findet **unabhängig von der Personenzahl** mit bis zu **zwei Trainern** statt. Im **Kindertraining** sind die Bootsklassen **1x, 2x und 4x+ erlaubt**.

Breitensporttraining findet **ab dem 07.04.** Montags und Mittwochs von 18:15 - 20:15 Uhr bis zu **zwei Trainern** statt. Für das Breitensporttraining ist eine **Anmeldung über Email** an sport@giessener-rg.de **notwendig**. **Ohne Bestätigung** der Anmeldung ist **keine Teilnahme** gestattet. Mit der Bestätigung der Anmeldung werden alle Sportler*innen in **festen Trainingsgruppen** von maximal zwei Hausständen mit maximal 5 Personen **eingeteilt**. Die

jeweiligen Trainingsgruppen müssen immer **mindestens 3,5 m Abstand** zueinander halten und dürfen **nicht durchmischt** werden.

Im **Breitensporttraining** sind die Bootsklassen **1x, 2x und 2-** erlaubt.

Breitensporttraining findet **ausschließlich** im **Freien** statt.

Jede Fahrt ist ins **Fahrtenbuch** einzutragen.

Das **Training des Gießen-Achters** findet in Absprache mit Johannes Birkhan statt.

Sonderregeln "Gießen-Achter" beachten!

3. Hygiene

3.1. Maskenpflicht

Es gilt eine Pflicht zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung in allen Bereichen außer während der Sportausübung.

3.2. Fahrtenbuch-Tastatur desinfizieren

Fahrtenbuch-Tastatur und -Maus sind vor und nach der Bedienung zu desinfizieren.

3.3. Griffe desinfizieren

Die Griffe der Skulls/Riemen sind vor der Benutzung mittels Sprühdesinfektion mit den bereitgestellten Desinfektionsmitteln zu desinfizieren und nach der Benutzung mit Seifenwasser zu reinigen.

3.4. Ruderplatz gründlich reinigen und ggf. desinfizieren

Nach dem Rudern sind der Ruderplatz, Rollschienen, Fußbereich, d.h. alles, wo Schweiß und Atem hinkommt, gründlich mit Seifenwasser zu reinigen.

Da eine vollständige Reinigung der Ruderschuhe/Stemmbretter nicht möglich ist, weisen wir hier auf das verbleibende Infektionsrisiko hin. Bitte sich auch durch entsprechende Fußbekleidung schützen.

3.5. Anforderungen an Übungsleiter im Motorboot

Maximal 1 Übungsleiter im Motorboot.

Das Lenkrad, die Schaltung und der Stuhl des Motorbootes sind nach der Nutzung zu reinigen und desinfizieren.

Sollte nach der Motorbootnutzung weniger als $\frac{1}{4}$ Inhalt im Tank sein, ist dieser aufzufüllen.

Den Regeln und den Anweisungen der Übungsleiter ist stets Folge zu leisten!
Personen, die die vorgenannten Regeln missachten, können durch den Vorstand oder den Übungsleiter vom Ruderbetrieb ausgeschlossen werden!

Sollten gegen den Verein aufgrund eines Verstoßes gegen die vorgenannten Regeln Bußgelder verhängt werden oder ihm andere (finanzielle) Nachteile entstehen, so wird die verantwortliche Person hierfür in Regress genommen werden!

Gießen, 07.04.2021

- Der Vorstand der GRG -