



Hygieneplan

Hinsichtlich der schrittweisen Wiederaufnahme des Rudersports freuen wir uns, dass die Bayerische Staatsregierung weitere Lockerungen für den Sport beschlossen hat. Daher gelten für unseren Verein ab sofort folgende Regeln:

1. Mitglieder, mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen und/oder mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere ist der Zutritt zum Vereinsgelände untersagt. Sollte ein Mitglied einen positiven Corona-Test haben, bitten wir, umgehend den Vorstand zu informieren!
2. Persönliche Hygieneregeln (Niesen, Hände waschen direkt beim Betreten des Vereins) sind verpflichtend einzuhalten.
3. Es dürfen nur RGM-Mitglieder die erlaubten Sportgeräte und Boote nutzen! Gästen ist bis auf Weiteres der Zutritt zu unserem Vereinsgelände untersagt.
4. Auf dem gesamten Vereinsgelände inkl. der Steganlage und der Wege ist das Mindestabstandsgebot von 1,5 Metern zwischen Personen möglichst zu beachten. Vor und nach dem Training gilt für geschlossene Räume (z.B. Eingangsbereich, WC-Anlagen, Herausholen und Zurücklegen der Ruderboote aus der Bootshalle und sonstiger Sportgeräte, wie Ergometer und Hanteln, etc. aus dem Krafraum) die Pflicht, eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen, wenn sich dort mehr als eine Person aufhält. Diese ist selbst mitzubringen.
5. Die Umkleieräume dürfen unter Einhaltung des Mindestabstandes von zwei Personen gleichzeitig genutzt werden. Dennoch rufen wir unsere Mitglieder dazu auf, weiterhin bereits umgezogen zum Sport zu kommen, um die Verweilzeit in den Räumen der RGM so gering wie möglich zu halten. Die Toiletten dürfen nur einzeln genutzt werden! Die Duschen und alle sonst. Gemeinschaftsräume bleiben weiterhin gesperrt!
6. Jede Art von Sport am Verein (Rudern, Ergo, Krafttraining) ist zwingend spätestens eine Stunde vor Trainingsbeginn im Fahrtenbuch anzumelden und hierdurch zu dokumentieren.
Gesellschaftliche Aufenthalte auf dem Vereinsgelände(auch im Freien) sind weiterhin zu unterlassen!
7. Es darf jede Bootsgattung gerudert werden. Steuerleute sind, wenn möglich, zu vermeiden. Ist dies nicht möglich, gilt für den Steuermann eine Maskenpflicht (Steuerplatz im Bug ausgeschlossen). Die Bildung von konstanten Mannschaften/Trainingsgruppen (max. 10 Pers.) ist zu befürworten. Ebenso ist Kraftsport auf dem Außensportplatz und Ergometerfahren auf dem Hof oder der Terrasse bei Einhaltung der vorgeschriebenen Abstände möglich.
8. Krafttraining im **Krafraum (max. 3 Pers.)** und **Ergometerfahren im Saal / der Bootshalle (max. 5 Pers.)** ist bei durchgehend weit geöffneten Fenstern/Toren und unter Wahrung der vorgeschriebenen Abstände zulässig. **Die Bildung von festen Trainingsgruppen ist zu befürworten.** Die Trainingsdauer ist auf max. 60 Minuten begrenzt.
9. Alle verwendeten Sportgeräte sind nach der Benutzung direkt durch den Sportler selbst zu reinigen. Hierbei ist besonders auf die Reinigung aller Kontaktflächen und Griffmöglichkeiten (Griffe der Skulls u. Riemen, Rollsitze, Klimmzug-/Hantelstange, etc.) zu achten. Die sonst übliche Pflege und Reinigung der Boote und Sportgeräte bleibt hiervon natürlich unberührt bestehen.

Wir gehen davon aus, dass Ihr Euch an diese Regeln und Anweisungen haltet und wünschen Euch viel Spaß beim Sport. **Dennoch behalten wir uns vor diese Regelungen jederzeit zu widerrufen, deren Einhaltung zu beobachten und im Extremfall auch ein Sport- / Ruderverbot auszusprechen.**