

Hygieneplan für den Kraft-/Fitnessraum (ab 08.07.20)

von Lübecker Ruder-Klub e.V.

und Lübecker Frauen-Ruder-Klub e.V.

im Bootshaus Charlottenstr. 33, 23560 Lübeck



Dieser Hygieneplan ist für jegliche Nutzung des Kraft-/Fitnessraumes verbindlich.
Mit dem Betreten des Raumes erkennen die Nutzer diese Regeln an.

1. Gesunderhaltung und Infektionsvermeidung haben oberste Priorität!
2. Sportler*innen mit jeglichen Krankheitssymptomen haben dem Sportbetrieb fernzubleiben! Die Sportler*innen (bzw. bei Minderjährigen die Eltern) bestätigen, dass sie in den letzten 14 Tagen keinen Kontakt zu COVID-positiven Personen hatten oder selbst eine Erkrankung hatten. (-> Verpflichtungserklärung)
3. Das Training ist nur mit Voranmeldung möglich. Trainingsgruppen haben Vorrang. Der aktuelle Planungsstand ist über die Homepages („Corona-Tabelle“) einsehbar. (-> Maxi Frank, Christina Heuer, Maj-Britt Borchardt).
4. Die Sportler*innen und Trainer müssen sich bei jeder Nutzung des Raumes mit Datum, Uhrzeit und Name in das **Logbuch** eintragen. Die gebuchten Zeiten sind unbedingt einzuhalten.
5. Im Kraft-/Fitnessraumes sind maximal 10 Sportler*innen plus Trainer erlaubt.
6. Der Kraft-/Fitnessraum darf **nur bei geöffneten Fenstern** benutzt werden.
7. Gemeinsames Training mit außerhalb einer häuslichen Gemeinschaft lebenden Personen darf nur in festen, unveränderlichen Gruppen erfolgen. (-> Fahrgemeinschaft)
8. Toiletten dürfen wieder genutzt werden. Duschen bleiben gesperrt.
9. Umkleiden und Spinde dürfen zur Ablage benutzt werden. Umziehen bitte weiterhin zu Hause. Bitte beachtet die Betretungsregelungen an den Türen zu den Umkleideräumen.
10. Nach dem Betreten des Kraft-/Fitnessraumes müssen die Hände mit den bereitstehenden Mitteln desinfiziert werden.
11. Es ist auf jeden Fall ein **Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m** einzuhalten.
12. Das Tragen einer Maske wird empfohlen, ist beim Training aber freiwillig.
13. Alle Sportler*innen bringen ihr eigenes Getränk mit. Um Verwechslungen auszuschließen, sind Getränke-Behältnisse eindeutig zu kennzeichnen.
14. Zum Training muss ein eigenes, großes Handtuch mitgebracht werden, das nach jedem Training zu waschen ist.
15. Die Kontaktflächen aller Sportgeräte sind nach dem Training zu reinigen oder zu desinfizieren. Die Ergometer sind zu desinfizieren (Griffe und Sitzflächen). Mittel stehen dafür bereit.
16. Situationsbedingt kann eine Beschränkung der beschriebenen Nutzungsmöglichkeiten erforderlich werden. Allen Anweisungen der Trainer und des Vorstandes ist Folge zu leisten.

Lübeck, 8. Juli 2020

Lars Sörensen
Vorsitzender LRK

Maj-Britt Borchardt
Vorsitzende LFRK