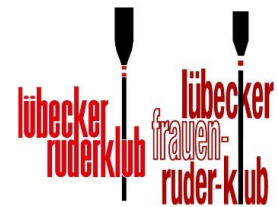


Hygieneplan für den Kraft-/Fitnessraum (ab 02.11.20)

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). **Die Verpflichtungserklärung muss vor der ersten Nutzung des Krafraums bei den zuständigen Personen (Maxi Frank, Christina Heuer, Maj-Britt Borchardt, Lars Sörensen) vorliegen.**
3. Eine Trainingseinheit ist auf 45 Minuten begrenzt. Nach jeder Einheit ist der Raum für 15 Minuten zu lüften. Der Beginn einer Einheit ist immer am Anfang einer vollen Stunde.
4. Zwei aufeinanderfolgende Trainingszeiten können in ggf. in Randzeiten gebucht werden.
5. **Das Training ist nur mit Voranmeldung bei Maxi Frank, Christina Heuer, Maj-Britt Borchardt oder Lars Sörensen möglich.** Die gebuchten Zeiten sind unbedingt einzuhalten. Trainingsgruppen haben Vorrang. Der aktuelle Planungsstand ist über die Homepages („Corona-Tabelle“) einsehbar. (-> Maxi Frank, Christina Heuer, Maj-Britt Borchardt, Lars Sörensen).
6. Die Sportler*innen und Trainer müssen sich bei jeder Nutzung des Raumes mit Datum, Uhrzeit und Name in das **Logbuch** eintragen.
7. Der Kraft-/Fitnessraum darf **nur bei geöffneten Fenstern** benutzt werden.
8. Im Kraft-/Fitnessraumes sind **maximal 2 Sportler*innen einer festen Fahrgemeinschaft bzw. eines Haushalts** erlaubt.
9. Nach dem Betreten des Kraft-/Fitnessraumes müssen die Hände mit den bereitstehenden Mitteln desinfiziert werden.
10. Es ist auf jeden Fall ein **Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m** einzuhalten.
11. Das Tragen einer Maske wird empfohlen, ist beim Training aber freiwillig.
12. Alle Sportler*innen bringen ihr eigenes Getränk mit. Um Verwechslungen auszuschließen, sind Getränke-Behältnisse eindeutig namentlich zu kennzeichnen.
13. Zum Training muss ein eigenes, großes Handtuch mitgebracht werden, das nach jedem Training zu waschen ist.
14. Die Kontaktflächen aller Sportgeräte werden nach dem Training gereinigt. Die Ergometer werden zusätzlich zur üblichen Reinigung desinfiziert (Griffe und Sitzflächen). Mittel stehen dafür bereit.
15. **Die Umkleieräume und Duschen dürfen nicht benutzt werden.** Kommt bitte in Sportbekleidung.
16. Toiletten dürfen im Notfall von einer Person zu Zeit benutzt werden. Nach der Nutzung ist die Toilette zu desinfizieren.
17. Sportler*innen, die sich nicht an die Regeln des Hygieneplans halten, werden vom Sportbetrieb ausgeschlossen.

Lübeck, 2. November 2020

Lars Sörensen
Vorsitzender LRK

Maj-Britt Borchardt
Vorsitzende LFRK