



Hygienekonzept Fitness/Kraftraum

Gültig ab 02.10.2020

Maskenpflicht!

Es gelten die allgemeinen Corona-Regeln für das Vereinsgelände

Personen mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder von Fieber einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder von Fieber ist der Zugang nicht erlaubt.

Es bestehen folgende Besonderheiten:

1. Wir appellieren an die Eigenverantwortung unserer Mitglieder, dass alle Kraftraumnutzer die Corona-Regeln einhalten und auf die Desinfektion der Geräte und der Hände achten sowie den nötigen Abstand beim Training einhalten.
Achtung: Für Geräte und Hände gibt es unterschiedliche Desinfektionsmittel.
2. Es ist ein ausreichend großes, eigenes Hand-/Badetuch mitzubringen und dies auch beim Training zu nutzen.
3. Die **Gruppengröße** darf **10 Personen** nicht übersteigen.
4. Die **Zeitdauer** eines Trainings darf **bis zu 90 Minuten/Einheit** dauern.
5. Die Namen und Telefonnummern der Teilnehmer am Training sind am Eingang in die Liste schriftlich einzutragen. Im Kraftraum sowie im ganzen Funktionsgebäude ist stets ein **Mindestabstand von 1,5m** zu anderen Personen einzuhalten.
6. Zum Warmfahren (max. 10 Min.) stehen 2 Ruder-Ergometer und 1 Spinning-Fahrrad zur Verfügung.
Längeres hochintensives Training (in Summe mehr als 10 Minuten) mit Ruder-Ergometer, Paddel-Ergometer und Spinning-Fahrräder darf ausschließlich in den Bootshallen stattfinden. Hier muss ein Abstand von mindesten 5 Metern zwischen den Geräten eingehalten werden.
7. **Im ganzen Gebäude** wie auch auf dem Vereinsgelände herrscht **Maskenpflicht**. Zum eigentlichen Training im Kraftraum darf die Maske abgenommen werden. Während der Trainingseinheit ist für ausreichende Lüftung (geöffnete Fenster und Türen) zu sorgen. Zwischen den Trainingseinheiten muss der Raum 30 Minuten voll durchgelüftet werden.
Der Sportler einer Einheit, der sein Training als Letzter beendet, ist für das Lüften der Fenster und Türen verantwortlich.
8. Vor dem Betreten des Kraftraumes müssen die Teilnehmer Ihre Hände gründlich waschen und desinfizieren. Desinfektionsmittel steht am Eingang des Kraftraums bereit.
9. Die Ruderergometer, der Stepper und das Spinning-Fahrrad dürfen nur zum Warmfahren bis max. 10 Minuten benutzt werden, um eine größere Aerosol-Bildung zu vermeiden. Dabei ist auf eine gute Lüftung zu achten.
10. Jeder Sportler muss seine benutzten Trainingsgeräte sofort nach Gebrauch desinfizieren.

Der Vorstand des Ulmer Ruderclub Donau e.V.