

## Hygieneplan für den Kraft-/Fitnessraum (ab 03.03.21)

von Lübecker Ruder-Klub e.V.

und Lübecker Frauen-Ruder-Klub e.V.

im Bootshaus Charlottenstr. 33, 23560 Lübeck



---

Basierend auf der Ersatzverkündung der Landesverordnung zur Bekämpfung des Coronavirus SARS-CoV-2 (verkündet am 26. Februar 2021, in Kraft ab 1. März 2021) dürfen wir unser Klubhaus wieder mit bestimmten Einschränkungen öffnen.

Dieser Hygieneplan ist für jegliche Nutzung des Kraft-/Fitnessraumes sowie der in den Bootshallen befindlichen Ruderergometer verbindlich. Mit dem Betreten des Raumes bzw. der Nutzung der Ergometer erkennen die Nutzer diese Regeln an.

1. Gesundheit und Infektionsvermeidung haben oberste Priorität!
2. Sportler\*innen mit jeglichen Krankheitssymptomen haben dem Sportbetrieb fernzubleiben!  
Alle Sportler\*innen müssen eine Covid-19-Verpflichtungserklärung abgegeben haben. Die bisherigen Covid-19-Verpflichtungserklärungen gelten fort, sofern sich nichts verändert hat.
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. Zwei aufeinanderfolgende Trainingszeiten können bei Verfügbarkeit gebucht werden.
4. 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.
5. Die Sportler\*innen und Trainer müssen sich bei jeder Nutzung des Raumes mit Datum, Uhrzeit und Name in das Logbuch eintragen. In den Bootshallen ist in jeder Halle das dort ausliegende Logbuch zu nutzen.
6. Der Kraft-/Fitnessraum darf nur bei geöffneten Fenstern benutzt werden, in den Bootshallen sind die Tore offen zu halten.
7. Im Kraft-/Fitnessraumes sind **maximal 2 Sportler\*innen bzw. 1 Sportler und ein Trainer/ÜL** erlaubt. Gleiches gilt für die Nutzung von Ergometern in den Bootshallen.

8. Nach dem Betreten des Kraft-/Fitnessraumes bzw. vor Benutzung eines Ergometers in einer Bootshalle müssen die Hände desinfiziert werden.
9. Es ist in jeden Fall ein Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m einzuhalten. Ein größerer Abstand wird empfohlen.
10. Alle Sportler\*innen bringen ihr eigenes Getränk mit. Um Verwechslungen auszuschließen, sind Getränke-Behältnisse eindeutig namentlich zu kennzeichnen.
11. Zum Training muss ein eigenes, großes Handtuch mitgebracht werden, das nach jedem Training zu waschen ist.
12. Die Kontaktflächen aller Sportgeräte werden nach dem Training gereinigt bzw. desinfiziert (Griffe und Sitzflächen). Mittel stehen dafür bereit.
13. Die Umkleieräume und Duschen dürfen nicht benutzt werden. Kommt bitte in Sportbekleidung.
14. Toiletten dürfen von einer Person zur Zeit benutzt werden. Nach der Nutzung sind die Kontaktflächen in der Toilette zu desinfizieren.
15. Sportler\*innen, die sich nicht an die Regeln des Hygieneplans halten, werden vom Sportbetrieb ausgeschlossen.

Lübeck, 28.02.2021

Lars Sörensen  
Vorsitzender LRK

Maj-Britt Borchardt  
Vorsitzende LFRK