



## Hygienekonzept der Kraftsportabteilung

### Kurzfassung

Die wichtigsten Punkte kurz zusammengefasst:

- **Bitte beachten, es müssen unbedingt alle Vorschriften eingehalten werden, da ansonsten der Kraftsportraum wieder geschlossen wird!**
- Da nur eine bestimmte Anzahl von gleichzeitig Trainierenden erlaubt ist, bitte telefonisch am Montag und Donnerstag von 8 Uhr bis 14 Uhr unter der Nummer **089/40 26 86 00** anmelden. Am besten am Tag vorher, damit auch sichergestellt ist, dass noch freie Plätze verfügbar sind. Wer unangemeldet kommt, wird bei Vollbelegung nicht zum Training zugelassen oder muss warten bis ein freier Platz zur Verfügung steht. Dies ist ein „**Probelauf**“ und wir behalten uns Änderungen vor.
- Maximale Trainingsdauer: **1 Stunde.**
- **Geöffnet: Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 21.30 Uhr**
  - **Schutzmaske** tragen beim Betreten und Verlassen der Sporthallen, sowie beim Holen und weglegen der Tools
  - Beim Betreten der Räume unbedingt **Hände desinfizieren**
  - Keine Straßenschuhe benutzen - sondern **Turnschuhe**, die nicht „outdoor“ getragen werden. Außerdem ist wie bisher „Handtuchpflicht“.
  - Sanitäreinrichtungen: Duschen sind derzeit noch gesperrt, WC kann benutzt werden - bitte nur einzeln betreten.
  - nach **jedem** Training bitte die benutzten Geräte mit Desinfektionstüchern reinigen.
  - Fenster und Türen sind immer nur im geöffneten Zustand erlaubt. Deshalb bitte Sweatshirt mitbringen.
  - Anzahl der Teilnehmer pro Raum:  
**Kleiner Ausdauerhalla maximal 4 Personen,**  
**Große Halle maximal 8 Personen.**



## **Schutz- und Hygienekonzept Kraftsportabteilung**

Zum Schutz unserer Mitglieder und aller anwesenden Personen vor einer weiteren Ausbreitung des Covid-19 Virus verpflichten wir uns, die folgenden Infektionsschutzgrundsätze und Hygieneregeln einzuhalten. Jeder Trainierende ist für die Einhaltung dieser Vorschriften verantwortlich.

### **Grundsätzliche Verhaltensregeln**

Wir stellen den Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen Personen sicher.

Die parallele Nutzung der Geräte ist untersagt. Das heißt, dass das unmittelbare Nebengerät nicht gleichzeitig benutzt werden kann.

Personen mit Atemwegs-Symptomen (sofern nicht vom Arzt z.B. abgeklärte Erkältung) sind vom Training ausgeschlossen.

Aushang und Hinweisschilder am Eingang und vor den jeweiligen Trainingsräumen sind zu beachten

Kontrolle der Einhaltung der Abstandsregel

Sicherstellung, dass die Sportteilnehmer Mund-Nasen-Bedeckungen tragen.  
Mund-Nasen-Bedeckungen und persönliche Schutzausrüstung sind selbstständig mitzubringen

### **Hygiene**

Aushang von Anleitungen zur Hand- und Flächenhygiene beachten

Bereitstellung von Spendern mit Desinfektionsmitteln zur Hand- und Flächendesinfektion vom Verein

Bereitstellung von Papierhandtüchern zur Einmalbenutzung vom Verein

### **Steuerung und Reglementierung des Trainingsbetriebs im Kraft- und Ausdauer Raum**

- Mindestabstand beachten bei Ein- und Austritt an der Eingangstür
- Die Ein- und Ausgangstüren bleiben durchgehend geöffnet

- Der Aufenthalt auf der Treppe und dem Zugangsbereich zum Krafraum ist untersagt
- Bitte soweit als möglich in Sportkleidung kommen. Jacken und Mäntel können im Gang vor dem Krafraum aufgehängt werden.
- Alle haben eine geeignete Mund- Nasenbedeckung zu tragen
- Die Mund- Nasenbedeckung darf während der Übung abgenommen werden
- Jeder benötigt ein Trainingshandtuch
- **Nach jedem benutzen der Trainingsgeräte, ist jeder Teilnehmer angewiesen diese mit den bereitgestellten Desinfektionsmittel zu reinigen**
- Hochintensive- und Zirkel-Trainings sind aktuell nicht möglich
- Die Dusch - Räume bleiben bis auf weiteres geschlossen. WC kann einzeln benutzt werden

### Anzahl der am Training teilnehmenden Personen

- Anzahl der Teilnehmer pro Raum:  
**Kleiner Ausdauerstraßenraum maximal 4 Personen,  
Großer Krafraum maximal 8 Personen.**

### Sonstige Maßnahmen

- Wir treffen organisatorische Maßnahmen, die sicherstellen, dass sich nur die erlaubte Anzahl an Personen in den Räumen aufhalten.
- **Wir bitten hier die Trainierenden speziell diese Vorschrift genau einzuhalten, da sonst der Krafraum wieder geschlossen wird.**
- Ferner halten wir alle gesetzlichen Vorschriften zur Eindämmung der Pandemie ein.
- Den Verantwortlichen im Besonderen dem Vorstand, dem Trainer und den Unterweisungsbefugten ist Folge zu leisten!