



## **Hygieneplan für den Fitnessraum der Lübecker Ruder-Gesellschaft für den Sportbetrieb der LRG und der LFRG**

Dieser Hygieneplan ist für jegliche Nutzung des Krafraumes und des Ergometerraumes 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 Ruderbetrieb fernzubleiben! Die Sportlerinnen/Sportler 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.
3. Krafraum und Ergometerraum werden getrennt und sind durch separate Zugänge zu betreten. Die Verbindungstür bleibt geschlossen
4. Das Training ist nur mit Voranmeldung und nur bei Nachweis über vollständigen Impfschutz oder Genesung erlaubt. Zusätzlich müssen sich die Sportlerinnen und Sportlern bei jeder Nutzung beider Räume mit Datum, Namen und Telefonnummer in das jeweilige Krafraumbuch eintragen. Die zugewiesenen Nutzungszeiten sind unbedingt einzuhalten.
5. Pro Raum sind maximal 4 Sportlerinnen und Sportlern plus Trainer erlaubt.
6. Die Umkleiden und Duschen nur dürfen unter Einhaltung ausgewiesenen Kapazitätsgrenzen genutzt werden. Es wird empfohlen, möglichst zu Hause zu duschen! Beim Betreten und Verlassen sind die Hände zu desinfizieren!
7. Nach dem Betreten der Trainingsräume müssen die Hände mit den bereitstehenden Mitteln desinfiziert werden.
8. Händeschütteln, Umarmungen und andere kontaktreiche Begrüßungen sind nicht gestattet. Gemeinschaftliches Training mit Körperkontakt ist untersagt.
9. Der vorgegebene Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ist jederzeit einzuhalten.
10. Einige Geräte sind gesperrt, um Mindestabstände sicher zu stellen. Schwer zu reinigende Geräte sind ebenfalls von der Nutzung ausgenommen. Gesperrte Geräte dürfen nicht genutzt werden.
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. Situationsbedingt kann eine Beschränkung der beschriebenen Nutzungsmöglichkeiten erforderlich werden. Allen Anweisungen der Trainer und des Vorstandes ist Folge zu leisten. Zuwiderhandlungen führen zum Ausschluss vom Sportbetrieb.

Lübeck, 22. August 2021

**Peter Heiden**  
Vorsitzender

**Karsten Schwarz**  
Vorsitzender Sport

**Björn Lötsch**  
Trainer LRG/RVSH