

## Nutzungs- und Hygienekonzept für den Krafraum

- Es dürfen sich **max. 5 Sportler** zeitgleich im Krafraum aufhalten.
- Ein großes Handtuch ist auf jedem Gerät als Unterlage zu verwenden und Handschuhe (vollständig mit Fingern) sind zwingend vorgeschrieben.
- Jeder Sportler darf sein Krafttraining höchstens 1 Stunde ausüben. Danach ist das Trainingsgelände zügig zu verlassen.
- Umkleidekabinen und Duschen bleiben geschlossen.
- Toiletten im Anbau sind geöffnet und mit Seife, Papierhandtücher ausgestattet. Desinfektionsmittel steht im Krafraum zur Verfügung.
- Die Sportler erscheinen bereits in Trainingsbekleidung.
- Alle Teilnehmer müssen sich namentlich und mit gültiger Telefonnummer in eine Anwesenheitsliste (liegt im Krafraum aus) eintragen, die dann in der Geschäftsstelle aufbewahrt wird zur etwaigen Nachverfolgung eventueller Infektionsketten.
- Personen mit Krankheitssymptomen von Corona oder anderen ansteckenden Erkrankungen dürfen den Krafraum sowie das Vereinsgelände nicht betreten und sind vom Training ausgeschlossen. Wer den Krafraum betritt, bestätigt damit, dass er/sie frei von Krankheits-/Erkältungssymptomen ist, keinen Kontakt zu SARS-CoV-2 Infizierten hatte.
- Risikogruppen empfehlen wir am Training nicht teilzunehmen bzw. verstärkt auf die Hygiene- und Abstandsregeln zu achten.
- Trainingsgeräte inkl. Hanteln sind nach Gebrauch durch den Nutzer zu desinfizieren. Ein Flächendesinfektionsmittel steht zur Verfügung.
- Der Krafraum muss regelmäßig gelüftet werden. Mindestens ein Mal pro Stunde für 15 Min. bei weit geöffnetem Fenster. Falls es die Außentemperaturen zulassen, sollte mit offenem Fenster (nicht gekippt) trainiert werden.
- Beim Betreten/Verlassen des Eingangsbereichs und des Krafraumes sind die Mindestabstände von 1,5 – 2 m einzuhalten. Traubenbildung ist zu vermeiden.
- **Zu widerhandlung wird mit Aussperrung vom Training bis hin zur vollständigen Einstellung des Trainingsbetriebs im Krafraum geahndet.**
- **Hinweis: Das Training wird videoüberwacht.**