



Trainings- und Hygieneschutzkonzept der Abteilung Gewichtheben

(Stand 8. Juni 2020)

Durch die Ankündigung in den sozialen Medien, Telefonaten und der Veröffentlichung auf der Website ist sichergestellt, dass alle Mitglieder ausreichend informiert sind.

Durch die Voranmeldung über unsere Homepage (www.kraftkeller.com) und die schriftliche Kontrolle durch den jeweiligen Übungsleiter ist der Besuch des Krafraums geregelt. Eine Schulung der Übungsleiter erfolgt am Montag, den 8. Juni 2020.

Die Einhaltung der folgenden Regeln gewährleistet der jeweilige Übungsleiter.

Grundlegendes:

- Betreten der Räumlichkeiten nur durch gesunde Sportler und Übungsleiter
- schriftliche Erfassung der Kontaktdaten der anwesenden Sportler durch den Übungsleiter
- Abstand zueinander jederzeit mind. 1,5 m – jeglicher Körperkontakt ist untersagt
- kein Zirkeltraining, kein hochintensives Training
- Sauna, Umkleiden und Duschen können nicht benutzt werden – Sportler ziehen sich zu Hause um und wechseln im Krafraum nur ihre Schuhe
- max. 1 Stunde Trainingszeit pro Person
- max. 10 Sportler und 1 Übungsleiter im Raum
- Anweisungen der Übungsleiter ist Folge zu leisten, ansonsten wird im Rahmen des Hausrechts der Zutritt verwehrt

Hygiene:

- im Gebäude ist ein Mund- & Nasenschutz (außer während sportlicher Aktivitäten) zu tragen
- Händewaschen vor dem Training
- Geräte desinfizieren mit vorhandenen Desinfektionsmitteln durch den Sportler nach jeder Nutzung vor einem Geräte- oder Platzwechsel; Unterlegen eines eigenen Handtuchs
- Sportler zeigen Geräte- oder Platzwechsel dem Übungsleiter an
- Verwendung von Magnesium vorerst nicht möglich
- WC und Waschbecken zum Händewaschen können einzeln benutzt werden
- regelmäßiges Lüften der Räumlichkeiten durch den Übungsleiter (mind. 15 Minuten)
- das Betreten und Verlassen des Krafraums erfolgt über unterschiedliche Zugänge

Ort, Datum

Unterschrift Präsidium