

## Hygieneplan für den Kraft-/Fitnessraum (ab 17.05.21)

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 11. Mai 2021, in Kraft ab 17. Mai 2021) ist die Benutzung des Krafraums weiter mit Einschränkungen möglich.

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. Das Training ist nur mit Voranmeldung bei Christina Heuer, Maj-Britt Borchardt oder Lars Sörensen möglich:

Maj-Britt Borchardt, Tel. 0170-8933781, [majbrittoneandonly@gmail.com](mailto:majbrittoneandonly@gmail.com)

Christina Heuer, [bfd@luebecker-ruderklub.de](mailto:bfd@luebecker-ruderklub.de)

Lars Sörensen, Tel. 0151-15219608, [l.soeren11@t-online.de](mailto:l.soeren11@t-online.de)

4. **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. Trainingsgruppen haben Vorrang.
5. Die gebuchten Zeiten sind unbedingt einzuhalten. Der aktuelle Planungsstand ist über die Homepages („Corona-Tabelle“) einsehbar.
6. 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.
7. Der Kraft-/Fitnessraum darf nur bei geöffneten Fenstern benutzt werden, in den Bootshallen sind die Tore offen zu halten.
8. 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. Daneben dürfen feste Gruppen von bis zu 10 Kindern und Jugendlichen bis zur

Vollendung des 18. Lebensjahres unter Anleitung von ein oder zwei Übungsleitern/innen den Kraftraum zum Training ohne Körperkontakt nutzen.

9. Für die Trainingsgruppen der Kinder und Jugendlichen sind die Kontaktdaten der Teilnehmer zu erheben und im Logbuch zu dokumentieren.
10. Nach dem Betreten des Kraft-/Fitnessraumes bzw. vor Benutzung eines Ergometers in einer Bootshalle müssen die Hände desinfiziert werden.
11. Es ist in jeden Fall ein Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m einzuhalten. Ein größerer Abstand wird empfohlen.
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 bzw. desinfiziert (Griffe und Sitzflächen). Mittel stehen dafür bereit.
15. Die Umkleieräume dürfen wieder genutzt werden. Für die Männerumkleide gilt eine Höchstzahl von 6 und für die Damenumkleide eine Höchstzahl von 3 Personen, die sich gleichzeitig dort aufhalten dürfen. Dabei ist der Mindestabstand von 1,5m einzuhalten und möglichst ein Mundschutz zu tragen. Für die Jugend-Trainingsgruppen empfehlen wir auf die Nutzung der Umkleieräume und Duschen zu verzichten. Andernfalls müssen die Übungsleiter für einen regelkonformen Ablauf sorgen und diesen überwachen.
16. Die Duschen und WC Anlagen können von maximal 2 Personen genutzt werden, sofern ein Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden kann. Alle Kontaktflächen sind nach der Benutzung mit den bereit stehenden Mitteln zu desinfizieren.
17. Sportler\*innen, die sich nicht an die Regeln des Hygieneplans halten, werden vom Sportbetrieb ausgeschlossen.

Lübeck, 16.05.2021

Lars Sörensen  
Vorsitzender LRK

Maj-Britt Borchardt  
Vorsitzende LFRK