

Checkliste

Nutzung des Kraftraums

-

Allgemein:

Im Kraftraum sind Desinfektionsmittel und Papiertücher zwecks Desinfektion der Sportgeräte und Kontaktflächen deponiert.

Achtung!!! Bitte auch einen eigenen Kugelschreiber mitführen, um den vorgeschriebenen Eintrag in die Teilnehmerliste vornehmen zu können.

-

Die Handdesinfektionsmittel unmittelbar nach dem Betreten des Kraftraums anzuwenden.

-

Die Mitglieder, max. 2 Personen, erscheinen komplett in der erforderlichen Sportkleidung, fertig umgezogen zur Übungseinheit (bis auf die Schuhe).

-

Nach dem Betreten des Kraftraums darf der Mundschutz entfernt werden.

-

Die Umkleieräume sind geschlossen und dienen nur zum Wechseln der Schuhe!

-

Der Kraftraum darf nur im Einzeltraining benutzt werden, kommen zwei Personen jedoch aus einem Haushalt oder einer festen Trainingseinheit, so dürfen 2 Personen trainieren.

Weitere Ausnahme: ein Trainierender + ein Trainer

-

Nach der Nutzung der Sportgeräte sind diese zu desinfizieren.

Bitte die gebrauchten Papierhandtücher in Eigenregie zuhause entsorgen!

-

Alle Hallen, Räume und Trainingsflächen werden nach jeder Nutzung gelüftet und erst dann betreten, wenn die Räumlichkeiten frei sind. Daher werden die Übergangszeiten zwischen zwei Trainierenden/ Trainingsgruppen von 10 Minuten benötigen. Idealer Weise wird auch

während des Trainings durch geeignete Lüftung für Durchzug gesorgt, d.h. es dauerhaft zu lüften.

-

In den Toilettenanlagen gibt es eine ausreichende Menge Flüssigseife und Papierhandtüchern. Der Abfall sollte in geschlossenen Behältern kontaktfrei entsorgt werden.

-

Auch in den Toilettenanlagen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Die Toilette darf also nur einzeln betreten werden.

-

Dusch-/Waschräume sowie Umkleiden dürfen nicht benutzt werden.

-

Aushänge informieren über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln (richtig Hände waschen/desinfizieren, Niesen/Husten, Abstand, Körperkontakt, Lüftung der Räume).

-

Achtung!

Bitte unbedingt in die ausliegende Liste zum Trainingsnachweis eintragen!

-

Bitte nutzt auch die Homepage um immer aktuell Informiert zu sein.