

Lüneburger Ruder-Club Wiking von 1875 e.V.

Hygienekonzept zur Nutzung der Krafträume

Bootshaus Ilmenau:	max. 6 Personen
Bootshaus Ilmenau Gemeinschaftsraum:	max. 5 Personen
Bootshaus Lösegraben:	max. 2 Personen

Vorher

- **6 Personen** im Kraftraum pro Einheit (exklusive Trainer)
- **Einchecken** - Protokollierung in der Liste
- **Desinfektion** des zu benutzenden Geräts (für die eigene Sicherheit)
- **Quer-Lüftung** durchgängig (Bootshalle, Parkplatz-Tür, Wiesen-Tür, Jugendraum)

Während

- **eine Langhantel pro Sportler** pro Einheit
- **Abstand 2m** zur aktiven Person (Atemrichtung beachten!)
- **Handtuch**
- Manche **Parzellen** sind mit zwei Geräten besetzt, welche nicht gleichzeitig besetzt werden dürfen
- Der **Blick** ist in allen möglichen Fällen **zur Wand** gerichtet! (Atemungsweg)
- **Laufwege** zwischen Stationen auf das Minimum reduzieren (eine Station mehrmals absolvieren → desinfizieren → Wechsel)
- Flaschen ohne Handkontakt am Mundstück
- Beim Verlassen einer Station **Desinfektion**

Nachher

- **Desinfektion** aller Materialien und Geräte überprüfen
- **Auschecken**

- **markierte Laufwege** im Kraftraum (im Uhrzeigersinn, um Begegnung an Engstellen zu vermeiden)
- **markierte Trainingsflächen**