

Liebe Sportkameraden - innen,

weitere Lockerungen der Regierung i.S. Corona Krise ermöglichen es nunmehr nach langer Zeit, den Fitnessraum wieder für das Körpertraining zugänglich zu machen.

Damit steht der Fitness- und Kraftraum ab **Montag, 08.06.20, 14.00 Uhr**, für alle Spartenmitglieder – innen, wieder zur Verfügung.

Die verhängte Sperrung war von Amts wegen verfügt. Die Vereine und Fitnesscenter waren gehalten, dieser Verfügung Folge zu leisten.

Zu allererst möchten sich jedoch die Vorstandschaft und Spartenleitung für euer entgegengebrachtes Verständnis und eure Disziplin herzlichst bedanken.

Die **Aufnahme des Trainings** im Kraftraum ist allerdings stringent an vorgegebene Hygiene- und Verhaltensregeln gebunden, die es **konsequent** zu beachten gilt,

- zum einen als Selbstschutzgründen, ferner
- aus Rücksichtnahme gegenüber den anderen Sportkameraden - innen.

Wir weisen darauf hin, dass Fehlverhalten bzw. Nachlässigkeit nicht geduldet werden kann und ohne Nachsicht sanktioniert wird und bis zum Hausverbot führen kann.

**Die Gesundheit aller steht hier in erster Linie im Vordergrund.
Für euer Verständnis hierfür, vielen Dank im Voraus.**

Positiv auf Covid 19 getestetete Personen ist der Zutritt zum Sportheim insgesamt untersagt.

Mit sportlichem Gruß

Vorstandschaft und Spartenleitung Kraftsport

Verhaltensregeln

Betreten des Hauses

Benutzung des bereitgestellten Hand-Desinfektionsmittels **im Eingangsbereich vor** Betreten des Kraftraumes.

Eintragung in den Belegungsplan - Aushang an der PIN-Wand links im Eingangsbereich. Erforderlich ist nur Name und Vorname.

Für die gleiche Trainingszeit können sich nur drei Trainierende eintragen. Der Belegungsplan hängt jeweils für die laufende Woche und die beiden Folgewochen aus.

Zwei Voreinträge wöchentlich sind zulässig. Ansonsten spontan nach Verfügbarkeit des Kraftraumes.

Beschränkung der Trainingsdauer auf zunächst 110 Minuten.

Verhalten im Kraftraum

Wichtig!!!

Eintragung in die an der PIN-Wand angebrachte **Anwesenheitsliste mit Namen Datum, Trainingsbeginn, Trainingsende und Tel.-Nr. (Erforderlich für evtl. Nachverfolgung)**

Konsequentes Einhalten der **Mindestabstände - 1,5 m** - im Fitnessraum, insbesondere bei den Kardiogeräten. Nebenstehende Kardiogeräte können daher **nicht** gleichzeitig genutzt werden (z.B. Laufband und Crosstrainer).

Die Verwendung von **Mundschutz** ist vor dem Betreten des Sportheims und beim Verlassen des Kraftraumes geboten. Im Kraftraum selbst besteht für das Tragen der Mundschutzmasken Freiwilligkeit.

Beschränkung der Anzahl für den gleichzeitigen Aufenthalt im Kraftraum trainierender Mitglieder-/innen auf zunächst **drei Personen**.

Desinfizieren der gebrauchten Geräte nach Trainingsende!!!

Sprüh-Behälter für Hand- bzw. Flächendesinfektion sind im Kraftraum bereitgestellt.

Belüftung:

Während der gesamten Trainingsdauer ist für ausreichende Belüftung zu sorgen. Gleiches gilt für das Stoßlüften (ca. 5 Minuten) vor Verlassen des Kraftraumes.

Umkleieräume und Duschen

Der Zugang für die Umkleieräume und den Duschen ist derzeit nicht gestattet.

Toiletten

Toilettennutzung ist selbstverständlich möglich. Hände bitte vor und danach gründlich waschen!!!

Änderungen bzw. weiterführende Lockerungsmaßnahmen werden zeitgemäß bekannt gegeben.

Auf die Vermeidung von Ansammlungen im Ein- und Zugangsbereich wird hingewiesen - Schutzabstände einhalten!!!

... und nun viel Spaß und Freude wünschen euch

Norbert und Koni

Spartenleiter Kraftsport