



Nutzungsregeln Gym in Coronazeiten

gültig ab dem 02. Juni 2020

Im Krafraum dürfen maximal zwei HRK-Mitglieder (Mindestalter 18 Jahre) gleichzeitig trainieren

Voraussetzungen:

1. **Trainingsplanung** im Gym Eintrag in den Online-Belegungsplan
2. **Nutzung des Gyms** nur mit einem Obmann des Vereins.*
3. Vor **Trainingsbeginn** Eintrag in die aushängende Anwesenheitsliste (Whiteboard)
4. Zum **Lüften** Fenster und Eingangstür während der Trainingszeit öffnen
5. **Mindestabstand** von 1,5m während der ganzen Einheit eingehalten (keine gegenseitige Unterstützung bei Übungen)
6. Aus **hygienegründen** Gerätenutzung nur mit Handtuchunterlage
7. **Kein** Ergometer-, Ausdauer-, **Cardiotraining** im Krafraum (Ergometer-Rudern im Freien möglich - Abstand 3m)
8. Mund-Nasenmaske tragen ist Pflicht bis Ankunft im Gym
9. Eine Einheit inkl. Desinfektion aller benutzten Geräte dauert 60 Minuten
10. Trainingsgeräte vor und nach Benutzung sorgfältig **reinigen /desinfizieren**
11. Zwischen den Trainingseinheiten eine halbe Stunde **lüften**

Es gelten ergänzend die Regeln zur Wiederaufnahme Rugbysport auf der Homepage.

*Jörn Schröder, Steffen Liebig, Artur Zeiler, Felix Lammers, Pierre Mathurin, Alex Biskupek, Alicia Hohl, Dasch Barber, Sean Armstrong, Svetlana Hess, Bianka Häusler, Lennart Laidig, Markus Ulka, Simon Michels, tbc