

Trainingskonzept Vereinssport



Allgemeine Maßnahmen

1. SportlerInnen dürfen bei jeglichen Krankheitssymptomen **nicht** am Training teilnehmen und die Sporthallen nutzen.
2. Auf dem gesamten Vereinsgelände und im Bootshaus ist auf **Mindestabstand von 2,0 m** zu Anderen zu achten. Zusätzlich ist im Bootshaus außerhalb der Sporteinheiten eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.
3. In Umkleide-, Sanitär- und Gemeinschaftsräume sind die Abstands- und Hygienevorschriften einzuhalten.
4. Gewohnte Rituale zur Begrüßungen, Verabschiedung oder ähnlichen („Abklatschen“, Umarmungen,...) sind **ohne** Berührungen zu erfolgen.
5. Jeder hat sich beim Betreten des Bootshauses über die **LUCA-App** einzuchecken. Auschecken beim Verlassen des Vereinsgeländes (nach dem Training) nicht vergessen.

Individuelles Kraft-/ Fitnessstraining am KfRG (Indoor)

1. Vor der Sporthallenutzung ist eine Eintragung im **Online-Kalender** erforderlich: raeume.kanufreunde.de
2. Training in den Sporthallen (Indoor) ist nur **geimpften, genesenen und getestet (24 h) SportlerInnen** erlaubt. Ein Nachweis dazu ist von jedem/r SportlerInnen zu erbringen und wird stichprobenartig kontrolliert.
3. Im gesamten Sporthallenbereich ist die Anzahl auf insgesamt **10 SportlerInnen** begrenzt:
 - Kraftraum: max. 5 Personen
 - Gymnastikraum: max. 2 Personen
 - Sporthalle/ Ergometer: max. 3 Personen
4. Es ist ein **Mindestabstand von 2 m** zu anderen SportlerInnen während des Trainings einzuhalten. Auf Partnerübungen muss verzichtet werden.
5. Es gelten die allgemeinen Hygieneregeln:
 - Nutzung einer eigenen Unterlage an den Geräten (z.B. Handtuch)
 - Sportgeräte sind nach Gebrauch zu reinigen / desinfizieren

