



## Konzept zur Nutzung des Kraft- und Gymnastikraums unter Einhaltung des Infektionsschutzes (Aktualisierung, Stand 20.06.2021)

Liebe Ruderkameradinnen, liebe Ruderkameraden,

in Ergänzung zum Schutz- und Hygienekonzept des Ruder-Club Tegel 1886 e.V. in seiner gültigen Fassung regelt das vorliegende Konzept zur Nutzung des Kraft- und Gymnastikraums unter Einhaltung des Infektionsschutzes eine eingeschränkte Nutzung der genannten Räumlichkeiten.

Folgende Beschränkungen sind einzuhalten:

### Nutzungsbedingungen

- I. Die Nutzung des Kraftraums ist grundsätzlich nur den Angehörigen des Vereins gestattet, die
  - a. einen negativen Corona-Test vorweisen können (nicht älter als 24h),
  - b. einen vollständigen Impfschutz haben (14 Tage nach Zweitimpfung oder – bei Impfung mit Impfstoff von Johnson & Johnson - nach Erstimpfung),
  - c. oder eine Genesung belegen können (Personen ohne Corona-Symptome, die im Besitz eines Genesenennachweises sind).Die Testpflicht nach Buchstabe a. gilt nicht für Kinder im Alter bis einschließlich 14 Jahren, wenn der Sport in festen Gruppen zuzüglich einer betreuenden Person ausgeübt wird; die Betreuungsperson muss negativ getestet sein, die Testung der Betreuungsperson muss tagesaktuell, höchstens jedoch zweimal pro Woche vorgenommen werden.
- II. Die **Nutzung des Kraftraums ist nur gemeinsam mit dem Gymnastikraum** möglich. Es gilt, eine bestmögliche **Vereinzelung** innerhalb beider Räume anzustreben.
  - a. Es wird angeregt, Ruderergometer in den Gymnastikraum zu schieben, sofern diese im Rahmen oder während des Krafttrainings anderer Sportlerinnen und Sportler genutzt werden sollen.
  - b. Es wird angeregt, Bodenübungen (Übungen auf Gymnastikmatten) sowie weitere ortsungebundene Übungen im Gymnastikraum durchzuführen. Einzig stationsgebundene Übungen (insbesondere mit schweren Gewichten) sind zwingend im Kraftraum durchzuführen.
- III. Die Nutzung des Kraft- und Gymnastikraums ist jeweils nur mit **maximal 6 Sportler\*innen zeitgleich pro Raum** möglich. Im Rahmen des Trainings der Junioren-Trainingsgruppe ist die Anwesenheit eines Trainers zusätzlich vorgesehen.
  - a. Sind insgesamt bis zu 10 Sportler\*innen anwesend, können sie beide Räume nutzen, sofern die Personenobergrenze von 6 Sportler\*innen pro Raum eingehalten wird.
  - b. Ist einer der Räume mit 5 und einer der Räume mit 6 oder sind beide Räume mit je 6 Sportler\*innen belegt, ist ein Raumwechsel (Durchmischung beider Gruppen) unzulässig!
- IV. **Dokumentationspflicht** - Vor dem Beginn des Trainings hat sich jede anwesende Person mit dem eigenen Namen, Kontaktdaten sowie der Startzeit zu registrieren.

# RUDER-CLUB TEGEL 1886 e.V.



- a. Zu diesem Zweck kann die **Luca-App** genutzt werden. **Mit der Registrierung über den ausgehängten QR-Codes bestätigt die Person, dass die Voraussetzung zur Nutzung der Räumlichkeiten gegeben und ggf. auch nachweisbar sind** (siehe Pkt. I).
  - b. Alternativ kann eine bereitliegende Liste genutzt werden. **Mit der Unterschrift bestätigt die Person, dass die Voraussetzung zur Nutzung der Räumlichkeiten gegeben und ggf. auch nachweisbar sind** (siehe Pkt. I). Vor dem Verlassen des Kraft- bzw. Gymnastikraums ist ebenfalls die Uhrzeit zu vermerken. Diese Liste ist nach dem Ende der Sportausübung unverzüglich dem stv. Vorsitzenden Leistungssport zugänglich zu machen (Ablage im Fach im Vorstandsbüro / oder RCT-Briefkasten). Aus Gründen des Datenschutzes darf die ausgefüllte Liste nicht im Kraft- bzw. Gymnastikraum verbleiben!
- V.** Es ist **ausreichend Zeit für die Reinigung/Desinfektion** (siehe Pkt. XI. d.) und das **Verlassen** des Kraft- bzw. Gymnastikraums einzuplanen (Es werden 10min empfohlen). Eine Gruppenansammlung im Gang zwischen Alt- und Neubau ist unzulässig! Es gilt uneingeschränkt der Mindestabstand von 1,5m.
- VI.** **Verantwortliche Person** - Im Bereich der Junioren-Trainingsgruppe ist der anwesende Trainer für die folgenden Punkte verantwortlich. Im Rahmen der freien Nutzung sind die anwesenden Personen selbst für die folgenden Punkte verantwortlich:
- Einhaltung der vorliegenden Bestimmungen;
  - Dokumentation der anwesenden Sportler\*innen (siehe Punkt IV);
  - Ggf. Ablage der Anwesenheitsliste (siehe Punkt IV b);
  - Permanentes Lüften! (siehe Punkt X)
- Die verantwortliche Person / der Trainer hat die Gruppe vor dem Training über die geltenden Bestimmungen zu informieren!**
- VII.** Bei **Krankheitsanzeichen** (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks-/Geruchssinn, Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Symptome einer Atemwegserkrankung) dürfen die Sporträume nicht betreten werden. Dies kann auch nicht durch ein negatives Ergebnis eines Antigen-Schnelltests, den Nachweis einer vollständigen Impfung oder eines Genesenenstatus umgangen werden.

## Nutzungsmöglichkeiten / Buchungsoptionen

- VIII.** Die **Junioren-Trainingsgruppe** sowie **weitere feste Sportgruppen** haben gemäß Nutzungsplan der Sporträume feste Nutzungszeiten. Die Gruppe, die über eine regelmäßige Nutzungszeit verfügt, kann diese auch für die Nutzung mehrerer Teilgruppen unterteilen. Es gilt Pkt. III ! Zwischen den Gruppen bzw. Teilgruppen ist **ausreichend Zeit für die Reinigung / Desinfektion** (siehe Pkt. XI. d.) und das **Verlassen** des Kraft- bzw. Gymnastikraums einzuplanen (Es werden 10min empfohlen).
- IX.** **Freie Nutzung** – Alle Clubmitglieder haben die Möglichkeit, innerhalb der gemäß Nutzungsplan freien Zeiträume die Sporträume zu nutzen, sofern die dargelegten Bedingungen, insbesondere die Personenobergrenze, eingehalten werden.

# RUDER-CLUB TEGEL 1886 e.V.



## Abstands- und Hygieneregeln

- X. Im Kraft- und Gymnastikraum ist ein **Abstand von 2m** zwischen den anwesenden Personen anzustreben, der Mindestabstand von 1,5m muss uneingeschränkt sichergestellt werden. Sogenannte „Partnerübungen“ sind unzulässig.
- XI. Folgende Hygieneregeln sind während bzw. nach der Nutzung durch jede Gruppe anzuwenden:
- Es gilt grundsätzlich die Pflicht zum Tragen einer FFP2-Maske!** Einzig während der Sportausübung kann diese abgelegt werden.
  - Permanentes **Lüften** im Kraft- und Gymnastikraum durch Öffnung der Oberlicht- und Seitenfenster ist während des gesamten Trainings verpflichtend (Durchzug). **Die Luftreinigungsgeräte sind anzuschalten** (Bedienungshinweise sind der Beschriftung des Gerätes zu entnehmen)!
  - Vor und nach dem Training sind die **Hände zu waschen** (mindestens 30s. mit Seife und Wasser).
  - Es sind explizit die **üblichen Regeln zur Reinigung der Kontaktstellen bzw. Oberflächen** durch eine Sportlerin oder einen Sportler nach der jeweiligen Nutzung eines Geräts bzw. Station zu beachten. **Nach dem Training einer jeden Gruppe sind alle Oberflächen, bzw. Kontaktstellen der verwendeten Geräte, Ergometer, Hanteln, Bänke, usw. zu desinfizieren.**

## Sonstiges

- XII. Ausnahmen bedürfen der Zustimmung des Vorstandes.
- XIII. Eine weitergehende Lockerung der hier definierten Beschränkungen wird regelmäßig gemäß der geltenden Infektionsschutzmaßnahmenverordnung des Landes Berlin durch den Vorstand angestrebt.

Der Vorstand

20.06.2021