

## Verhaltens- und Hygienemassnahmen im RCK für den Trainingsbetrieb im Kraft- und Ergometerraum

Alle Clubmitglieder **mit Zertifikat** dürfen uneingeschränkt trainieren. Ausser während dem Trainingsbetrieb ist jederzeit eine Maske zu tragen. Sind nur Personen mit 2G (geimpft oder genesen) anwesend, entfällt die Maskenpflicht.

- ◀◀ Wenn du Krankheitssymptome hast, bleib bitte zuhause
- ◀◀ Wenn du nach dem Training (10 Tage) im RCK positiv auf Covid 19 getestet worden bist, ist P. Keller zu informieren
- ◀◀ Ausserhalb des Trainingsbetriebs gilt in allen Räumlichkeiten sowohl Zertifikats- als auch Maskenpflicht
- ◀◀ **Jedes Indoor-Training wird in der Präsenzliste eingetragen**
- ◀◀ Die Jugendtrainings werden vom verantwortlichen Trainer in der Anwesenheitsliste von J&S erfasst
- ◀◀ Für die Nutzung von Geräten und Matten muss ein ausreichend grosses, persönliches **Handtuch** benutzt werden
- ◀◀ **Alle Matten, Hanteln, Griffe Stangen und Liegeflächen werden nach Gebrauch gereinigt und desinfiziert**
- ◀◀ **Bei den Ergometern und den Velos werden Griffe, Sitz und Monitor nach jedem Training gereinigt und desinfiziert**
- ◀◀ Nach dem Training werden die Räumlichkeiten ausgiebig gelüftet
- ◀◀ Wir beachten alle die vom BAG verkündeten Regelungen:
  - Kein Händeschütteln!
  - Häufiges und ausgiebiges Händewaschen mit Seife!
  - Wir halten Abstand zueinander (1.5m)!