



Ruderclub Zürich  
Mythenquai 87  
CH-8002 Zürich

info@rcz.ch  
www.rcz.ch

# Ruderclub Zürich

## Schutzkonzept für den Krafraum

Version: 22. Juni 2020  
Ersteller: Ruderclub Zürich, AG Corona | Maries van den Broek, Beat Soller

### 1. Verantwortung und Rücksicht

Das Schutzkonzept basiert auf dem Prinzip der Eigenverantwortung und verlangt solidarisches Handeln aller.

### 2. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen (vgl. Punkt 5). Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

### 3. 1.5 Meter Abstand halten

Die nötige Distanz von 1.5 Metern ist auch im Krafraum einzuhalten.

### 4. Hygiene und Desinfektion

Alle Geräte und Kontaktflächen müssen nach jeder Nutzung mit Desinfektionsmittel wie folgt gereinigt werden: Desinfektionsmittel grosszügig auf die Kontaktflächen sprühen und verdampfen lassen. Nicht trockenreiben. Zum Training bringen jeder Sportler und jede Sportlerin ein sauberes Handtuch mit. Das Handtuch dient als Unterlage auf Kontaktflächen. Vor und nach dem Training gründlich die Hände waschen. Während des Trainings auf gute Durchlüftung des Raumes achten (Fenster öffnen).

### 5. Trainingsliste | Contact Tracing |

Wer im Krafraum trainiert, muss sich vollständig und leserlich in die Liste eintragen. Sobald jemand Symptome bekommt, soll er/sie dies umgehend der Corona-Beauftragten (vgl. Punkt 6) und allen, mit wem er/sie während der letzten Woche in Kontakt war, melden. Die Person und alle, welche mit der Person in Kontakt waren, müssen sich laut BAG-Empfehlung für 10 Tage in Selbstisolation begeben. Die Benutzung des Krafraums setzt striktes Befolgen dieser Regelung voraus. Missachtung dieser Regelung führt zur Sperre für den Krafraum.

### 6. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Vereins

Bei Fragen wende dich direkt an Maries van den Broek: 078 605 24 01, leistungssport@rcz.ch