

## Kraftsportmöglichkeiten im ARC zu Münster für Erwachsene und Jugendliche

Grundlage hierfür ist die aktuelle Corona-Schutzverordnung i.d.F.v. vom 16.05.2020,  
Stand: Münster, **22.05.2020**

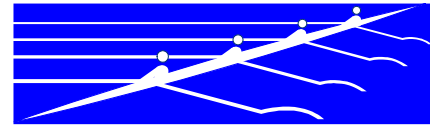
Grundsätzliches: Der Vereinssport ist jetzt wieder zulässig, jedoch unter Beachtung strenger Regelungen, die eine Ausweitung des Betriebes bei uns nur begrenzt zulassen. **Es gilt immer noch die 1,5 Meter Abstandsregelung!** Die **Bootshäuser, Umkleide- und Duschräume sind für den allgemeinen Betrieb NICHT freigegeben.**

Der **Kraftraum im Bootshaus Mauritz** wird jeweils für **eine Person freigegeben** (geringe Quadratmeterzahl). Die Nutzung ist mit Beginn in einem Buch zu dokumentieren. Bei Belegung ist ein Zettel vor die Tür zu hängen: Belegt bis ??:?? Uhr. Die beiden Ruderergometer müssen auf der Terrasse genutzt werden, Abstand hier: min. 4 Meter.

Der **Kraftraum am Bootshaus Hiltrup** wird für **max. vier Personen** gleichzeitig freigegeben.

Da der Raum durch die bodentiefen Fenster von zwei Seiten gut einsehbar ist, ist auch die Anzahl der Nutzer gut einsehbar. Hier gilt es sich über die Nutzungszeit zu verständigen, falls die Personenanzahl die Zahl Vier übersteigt. **Jugendliche dürfen nur in Begleitung eines die Verantwortung übernehmenden volljährigen Trainers/ÜLs (somit max. 3+1 Personen) in den Kraftraum. Der Trainer/ÜL sorgt für die Dokumentation im Nutzerbuch. Für Kinder bleibt der Kraftraum vorerst gesperrt.**

- In der Sportstätte steht ausreichend Desinfektionsmittel (Hand- und Flächendesinfektionsmittel) zur Verfügung. Eine Handdesinfektion ist unmittelbar nach Betreten der Sportstätte und unmittelbar vor Verlassen der Sportstätte gewährleistet. Die Papiertonne ist zu nutzen und selbstständig zu leeren. Die Papiertonne (Blau) steht in der Schulboothalle.
- Hinweisschilder zu den aktuellen Abstands- und Hygieneregeln sind aufgestellt und gilt es zu beachten.
- Die Ruderegometer verbleiben wegen der sonst notwendigen Trennung/Abstandsregel bis auf zwei Ruderegometer außerhalb. Diese sollten möglichst (wetterabhängig) im Außenbereich genutzt werden, Abstand hier: min. 4 Meter.
- Sofern es nicht regnet, sind die Fenster zu öffnen und ist der Ventilator einzuschalten. Bei Regen ist alle 30 Minuten ein Stoßlüften zu veranlassen.
- Die benutzten **Geräte werden vor und nach dem Gebrauch durch die nutzende Person gereinigt.** Dies **gilt auch für die Spiegel**, die durch das Ausatmen beim Hanteltraining kontaminiert werden.



- Das Training und die Nutzer sind **mit Beginn im Nutzerbuch zu dokumentieren**, um Kontakte oder Kontaminationsspuren nachvollziehen zu können.
- **Jeder Nutzer bestätigt** mit seinem Eintrag in das Nutzerbuch, **dass keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome** vorliegen.
- Kann die **1,5 Meter-Regelung** nicht eingehalten werden (Absicherung Langhantel) ist ein MKS zu tragen.
- **Keine Gruppenbildung** im Kraftraum!  
(Jeder geht in der Trainingspause zu seiner Getränkeflasche, kein gemeinsames „Abhängen“ auf der Heizung!), näheres hierzu siehe gesonderten Aushang **Mundschutz**.
- Er/Sie benutzt sein/ihr eigenes Handtuch.

Die allgemeinen Regeln bleiben weiterhin bestehen und müssen zwingend eingehalten werden. Dies ist für die Aufrechterhaltung des aktuellen Sportbetriebes und für mögliche weitere Lockerungen von erheblicher Bedeutung, d. h.:

- Umkleiden und Duschen zu Hause
- Alle Sporthallen, Umkleiden und Duschen im Bootshaus sind gesperrt
- Zugang nur zu den Bootshallen, Ausnahme: **Toilettengang im Flurbereich**
- Pflicht zum Tragen einer Mund/Nase Abdeckung auf dem Vereinsgelände
- Grundsätzliche Einhaltung der Abstandsregeln

Diese Regelungen greifen **ab dem 23. Mai** und gelten bis auf Widerruf.  
**Bitte helft mit, euch zu schützen, andere zu schützen und den Sportbetrieb aufrecht zu halten.**

Ansprechpartner:

Udo Weiss, Sprecher des Vorstandes, Tel.: 0176 / 5 77 44 0 62 - Mail: [u\\_weiss@arc-ms.de](mailto:u_weiss@arc-ms.de)

Michael Herzog, Vorstand Sport, Tel.: 02571 952436 – Mail: [m\\_herzog@arc-ms.de](mailto:m_herzog@arc-ms.de)

**Für den Vorstand:**

Udo Weiss, Sprecher des Vorstandes ARC zu Münster - Michael Herzog, Vorstand Sport

Akademischer Ruder-Club zu Münster – Vorstand – Udo Weiss