

## Nutzung des Krafraums im Waldstadion ab 14. Juni 2020 unter Covid-19-Bedingungen

*Gemeinsames Konzept der AC-Stadtvereine DJK Rasensport Brand, DJK Frankenberger und Alemannia Aachen*

Nachdem die Coronaschutzverordnung des Landes NRW (in der ab 30. Mai gültigen Fassung) weitere Lockerungen im Bereich des Sports vorsieht, können wir nun auch ein eingeschränktes Training im Krafraum zulassen, in Anlehnung an das Konzept des LVN vom 2. Juni „Angepasste Maßnahmen für Vereine für den Trainingsbetrieb“

Die Nutzung der Krafräume ist nur für Athleten ab 16 Jahren gestattet. Bei Minderjährigen ist zwingend die Anwesenheit einer Aufsichtsperson/eines Trainers erforderlich.

Dabei sind folgende Regeln zu beachten, an die sich jeder Trainer und jeder Athlet uneingeschränkt zu halten hat.

### **Vor Trainingsbeginn:**

1. Die Belegung des kleinen Krafraums ist nur mit einer Person erlaubt. Die Belegung des großen Krafraums ist mit maximal drei Personen bzw. 2 Athleten plus Trainer erlaubt, d.h. im Männertrakt befinden sich zum Training maximal 4 Personen. Die Anzahl ist auch bei Regenwetter unbedingt einzuhalten.
2. Jeder kommt bereits in Sportkleidung, damit es in den Fluren und Umkleiden zu keinen Engpässen kommt. Schuhwechsel erfolgt im Vorraum; bitte auch dabei auf Abstand achten.
3. Bei Betreten des Krafraums desinfiziert sich jeder an den Wandspendern die Hände; das sollte idealerweise auch während des Trainings mehrfach wiederholt werden.

### **Während des Trainings:**

4. Jeder trainiert mit eigenem ausreichend großem Handtuch, das nach jedem Training zu waschen ist.
5. Die Fenster und Türen sind während des Trainings offen zu halten, um eine gute Durchlüftung zu gewährleisten.
6. Beim Training bitte einen Mindestabstand von 3 m einhalten. Somit kann es keine Hilfestellung beim Bankdrücken o.ä. geben. Benachbarte Geräte können auf keinen Fall parallel genutzt werden.
7. In den Krafräumen muss auf folgendes Training verzichtet werden:
  - a. Zirkeltraining
  - b. Cardiotraining
  - c. Stabilisationstraining (Bauch/Rücken)
8. Die Ausführung von Serien an einem Gerät erfolgt zwingend hintereinander (Stationstraining).

### Nach dem Training:

9. VOR und NACH Benutzung desinfiziert jeder sein Gerät / seine Hantel mit dem Flächendesinfektionsmittel unter Zuhilfenahme der bereitgestellten Papiertücher bzw..mit den vorhandenen Desinfektionstüchern .  
Dabei ist besonders auf die Desinfektion der Griffflächen an den jeweiligen Geräten zu achten.
10. Das Führen einer Extra-Anwesenheitsliste für den Krafteraum ist für jeden Verein Pflicht. Im Anschluss an jedes Training im Krafteraum bestätigen die Athleten darüber hinaus auf einer öffentlich ausgehängten Liste mit ihrer Unterschrift unter Angabe des Trainingstages und der Uhrzeit, dass sie die Desinfektion der Geräte wie beschrieben vorgenommen haben.

Die zeitliche Nutzung der Krafräume bleibt ausschließlich dem Verein vorbehalten, der nachdem eigens für den Krafteraum erstellten Belegungsplan hierfür eine Zuteilung hat. Die Nutzung je Gruppe erfolgt idealerweise in Intervallen von 60 Minuten mit Beginn der vollen Stunde. Das eigentliche Training wird nach 45 Minuten beendet, so dass der Krafteraum vor Belegung durch die nachfolgende Gruppe 10-15 Minuten frei **durchlüften** kann.

Alternativ kann der jeweilige Verein Geräte (z.B. Hanteln) auf den Vorplatz holen und dort in kleinen Gruppen trainieren. Insbesondere sehr schweißtreibendes Training (Cardiotraining, Zirkeltraining, Stabilisationstraining (vgl. Punkt 7)) sollte draußen durchgeführt werden und dann mit einem Mindestabstand von 3 m. Auch hier gilt: Anwesenheitsliste führen und Desinfektion der Geräte nach Nutzung vornehmen sowie dokumentieren und bestätigen (vgl. Punkt 8).

Für Krafttraining auf dem Vorplatz gibt es keine Altersbeschränkung. Allerdings muss hier bei bei Minderjährigen auf jeden Fall ein Trainer bzw. eine Aufsicht anwesend sein.

(Stand: 09.06.2020)