

# Reha-Sport-Gemeinschaft Hatten e.V. (RSG)

## Wiederaufnahme des Rehasportes in Zeiten von Corona Maßnahmen zum Schutz vor Covid19-Infektionen - Gesundheitskonzept

Es ist das Ziel, Infektionen zu vermeiden und gesund zu bleiben! Aber einen infektionsfreien Sportbetrieb wird es vorläufig nicht geben. Das Risiko kann aber unter Beachtung wirksamer Maßnahmen klein gehalten werden. Die nachfolgend beschriebenen Regelungen sind deshalb die wesentliche Voraussetzung für unseren zukünftigen Sportbetrieb.

Jede/r Teilnehmer/in (Mitglied oder Gast) erkennt das Gesundheitskonzept des Vereins zur Vermeidung von Covid19-Infektionen an, verpflichtet sich zur größtmöglichen persönlichen Vorsicht, entscheidet über seine Teilnahme nach bestem Wissen und Gewissen (bei leichten Erkrankungen wie z. B. Bronchitis, Grippe-symptome, Schnupfen, Halsschmerzen, etc. ist die Teilnahme an der Sportstunde untersagt) und erklärt nach der Risikobewertung die Einwilligung zur Teilnahme am Rehasport.

### Ohne Einverständniserklärung darf Keine/r mehr am Sportbetrieb teilnehmen!

#### Umsetzung Trockensport

- Beim **Ein- und Ausgang** des Sportraumes sind Warteschlangen / Staubildung und jeglicher persönliche Kontakt zu vermeiden sowie auf eine ausreichende Distanz von mind. 2m zu achten. Die **Umkleiden** / Garderobenhaken dürfen nicht benutzt werden. Bekleidungsstücke werden im Sportraum in der Nähe der teilnehmenden Person abgelegt bzw. angezogen. Vor Beginn / am Ende der Übungseinheit bitte ausführlich **Hände desinfizieren**. Jede/r Teilnehmer/in benutzt immer eine eigene **Gymnastikmatte**. Bei der Aus- und Rückgabe von zentral verfügbaren **Sportgeräten /-materialien** wird ausreichend Abstand gewahrt. Vor und nach der Benutzung werden diese desinfiziert.
- Die **Anwesenheitsliste** wird persönlich durch die Übungsleitung geführt. Die **Teilnehmerlisten** von Verordnungen werden von den Patienten abseits an einem eigenen Tisch nacheinander bei ausreichend Abstand unterschrieben. Die jeweilige **Sportgruppe** wird um ca. 10 - 15 min verkürzt, damit ausreichend Zeit für Desinfektionen verfügbar ist und sich die Teilnehmer mit der nachfolgenden Gruppe nicht direkt begegnen.

#### Umsetzung Wassersport

- Im gesamten **Hallenbad** gilt das Distanzgebot von mind. 2m. Beim **Zu- / Ausgang** sowie allen Durchgängen sind Warteschlangen, Staubildung und jeglicher persönliche Kontakt zu vermeiden und beim Ausgang / Windfang bitte die Hände desinfizieren (raus und rein). Im Eingangsbereich dürfen sich nicht mehr als 6 Personen gleichzeitig aufhalten. Beim **Umkleiden** sind von Damen und von Herren verstärkt die Wechselkabinen zu nutzen. Die Gemeinschaftsumkleiden dürfen jeweils nicht mehr als 4 Personen (3 gemeinschaftlich plus 1 Wechselkabine) gleichzeitig benutzen. Die **Duschen** werden auf die gleichzeitige Benutzung von max. 4 Personen (2 Duschen mit Abtrennung und 2 freie Dusche) beschränkt. **Die Duschen dürfen nur noch zum kurzen Abduschen (max. 2 min) und nicht zur ausgiebigen Körperpflege genutzt werden - aber bitte die Hände gründlich waschen**. Ggf. müssen beim Umkleiden / Duschen Wartezeiten in Kauf genommen werden.
- Die **Anwesenheitslisten** werden persönlich durch die Übungsleitung geführt - die **Teilnehmerlisten** der Verordnungen werden wie bisher auf einem Beistelltisch durch die Patienten geführt, allerdings erfolgen Datum und Unterschrift nacheinander mit genügend Distanz. Wartende Teilnehmer/innen müssen zukünftig die **Wartezone** auf der gegenüberliegenden Seite (Fensterfront) nutzen - zwischen einzelnen Personen ist ausreichender Abstand zu wahren. Die Teilnehmer/innen müssen nach der Sportstunde das Wasser sofort mit Abstand über die **mobile Treppe** verlassen. Der Zugang ins Wasser kann erst erfolgen, wenn alle vorherigen Teilnehmer das Wasser verlassen haben. Bei der Aus- und Rückgabe von **Sportgeräten** wird ausreichend Abstand gewahrt. Sie werden i.d.R. immer am Beckenrand abgelegt und dann von der Übungsleitung in den Geräteraum geräumt. Die **Wasserstunde** wird um ca. 10 - 15 min verkürzt, damit sich die Teilnehmer mit der nachfolgenden Übungsgruppe nicht direkt begegnen müssen.