

# **Hygienekonzept zur Durchführung von Rehasport**

## **Verein für Gesundheitsförderung**

### **Finnentrop**

#### **1. Allgemeine Maßnahmen**

- 1.1 Sämtliche Hygienemaßnahmen und neue Regeln werden an alle Rehasportteilnehmer und Übungsleiter kommuniziert. Der Erhalt und die Einhaltung der Regeln wird von den Rehasportteilnehmern und den Übungsleitern schriftlich bestätigt.
- 1.2 Rita Hümmler ist die Hygienebeauftragte des Vereins für Gesundheitsförderung und damit Ansprechpartnerin für Anfragen der Übungsleiter und des Gesundheitsamtes.
- 1.3 Der Verein stellt jedem Übungsleiter die notwendige Hygieneausrüstung (Mund-Nasen-Schutz-Masken, Flächendesinfektionsmittel, Handdesinfektionsmittel, Flüssigseife, Papierhandtücher, Einmalhandschuhe, Müllbeutel) und einen Zollstock zur Abmessung der Trainingsbereiche zur Verfügung.

#### **2. Rehasportbetrieb / Nutzung der Sportstätten**

- 2.1 Die Gruppengrößen werden an die Größe der Sportflächen angepasst und falls erforderlich verkleinert. Jedem Teilnehmer und Übungsleiter steht mindestens eine Fläche von 10 m<sup>2</sup> zur Durchführung des Rehasports zur Verfügung. Die Sportflächen in Bamenohl, Rönkhausen und Fretter betragen jeweils 400 m<sup>2</sup>, der Gymnastikraum in Schönholthausen hat eine Fläche von 100 m<sup>2</sup>, die Sportfläche der Dreifachturnhalle beträgt 1215 m<sup>2</sup> (je Drittelhalle 405 m<sup>2</sup>)
- 2.2 Gleichzeitig angesetzte Rehasportstunden in der Dreifachturnhalle beginnen zeitversetzt.
- 2.3 Zwischen zwei Rehasportstunden besteht eine Pause von mindestens 10 min und die Rehasportstunde wird von 60 min auf 45 min verkürzt, um ausreichend Zeit zur Durchführung von Lüftung und Hygienemaßnahmen zur Verfügung zu haben und einen kontaktlosen Gruppenwechsel sicherzustellen.
- 2.4 Jede Sportstätte wird nach jeder Sporteinheit mindestens 10 min gelüftet.
- 2.5 Übungsleiter und Teilnehmer kommen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Rehasportstunde
- 2.6 Beim Betreten des Geländes ist bis zum Erreichen der Halle und des vom Übungsleiter zugewiesenen Übungsplatzes im Übungsraum ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen und auf einen Mindestabstand von 1,50 m zu achten.

- 2.7 Jeder Teilnehmer bestätigt vor Beginn der Rehasportstunde, dass
- keine Krankheitssymptome (Fieber, Erkältungssymptome) bestehen,
  - für mindestens 2 Wochen keinen Kontakt zu einer COVID-19 infizierten Person bestand,
  - vor und nach der Übungsstunde ein Nasenschutz getragen wird,
  - die Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten werden.
- 2.8 Zur Rückverfolgung von Infektionsketten werden von den Übungsleitern Anwesenheitslisten für jede Rehasportstunde geführt.
- 2.9 Dusch-, Wasch- und Umkleieräume werden nicht benutzt.
- 2.10 Auch in den Toilettenanlagen wird ein Mindestabstand von 1,5 m eingehalten und ein Mund-Nasen-Schutz getragen.
- 2.11 Der Übungsleiter kontrolliert vor der Rehasportstunde die Toilettenanlage auf eine ausreichende Menge von Flüssigseife und Papierhandtüchern, füllt dies ggf. auf und entsorgt nach der Stunde den Abfall in geschlossenen Mülltüten.
- 2.12 Vor Betreten des Übungsraumes desinfiziert sich jeder Teilnehmer die Hände.
- 2.13 Einwilligungserklärung sowie Anwesenheitslisten werden mit eigenem Stift unterschrieben
- 2.14 Jeder Teilnehmer erhält im Übungsraum einen vom Übungsleiter zugewiesenen Platz, der durch Bodenmarkierungen aus Plastik abgetrennt ist.
- 2.15 Die Teilnehmer dürfen den zugewiesenen Bereich während der Durchführung nur in Ausnahmefällen und nur mit Mund-Nasen-Schutz verlassen.
- 2.16 Die Teilnehmer nehmen eigene Materialien (Matte, Handtuch) mit. Ein Austausch der Materialien mit anderen Teilnehmern ist nicht gestattet.
- 2.17 Sämtliche Körperkontakte unterbleiben während der Rehasportstunde. Dazu zählen auch übungsbezogene Hilfestellungen und Partnerübungen.
- 2.18 Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung) werden nicht durchgeführt
- 2.19 Die Übungsleiter überwachen die Einhaltung der Hygieneregeln (Händedesinfektion, Mindestabstand, Tragen eines Mund-Nasenschutzes, Nicht-Nutzung der Umkleiden, Aufenthalt im zugeteilten Bereich). Teilnehmer, die sich nicht an die Regeln halten, werden der Halle verwiesen.
- 2.20 Unmittelbar nach der Sporteinheit verlassen alle Teilnehmer mit Mund-Nasen-Schutz das Gebäude
- 2.21 Sämtliche benutzten Materialien inkl. der Bodenmarkierungen werden vom Übungsleiter nach jeder Sporteinheit desinfiziert. Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.

## **Leitfaden für Übungsleiter zur Durchführung von Rehasport im Verein für Gesundheitsförderung Finnentrop**

1. Die Übungsleiter tragen eine besondere Verantwortung für die Teilnehmer.
2. Bei der Planung von Rehasportstunden muss mehr Zeit für den organisatorischen Aufwand und die Hygienemaßnahmen aufgewendet werden. Die Dauer eine Rehasportstunde wird daher auf 45 min verkürzt.
3. Die Gruppengrößen werden an die Größe der Sportflächen angepasst und falls erforderlich verkleinert. Jedem Teilnehmer und Übungsleiter muss mindestens eine Fläche von 10 m<sup>2</sup> zur Durchführung des Rehasports zur Verfügung stehen. Die Sportflächen in Bamenohl, Rönkhausen und Fretter betragen jeweils 400 m<sup>2</sup>, der Gymnastikraum in Schönholthausen hat eine Fläche von 100 m<sup>2</sup>, die Sportfläche der Dreifachturnhalle beträgt 1215 m<sup>2</sup> (je Drittelhalle 405 m<sup>2</sup>). Ggf. kann eine Gruppe auf 2 Gruppen aufgeteilt werden und die Rehasportstunden finden in 14-tägigen Abständen je Gruppe statt (Schönholthausen).
4. Das Pfarrheim in Fretter kann aufgrund der Hygienerichtlinien zurzeit nicht für Rehasportstunden genutzt werden.
5. In Serkenrode beträgt die Größe des Übungsraumes 100 m<sup>2</sup>. Es sind daher maximal 9 Teilnehmer pro Gruppe möglich. Hier ist der Verein/Übungsleiter für die komplette Umsetzung der Hygieneregeln zuständig. (Aushänge, Materialienbesorgung und Reinigung des Bodens nach jeder Stunde)
6. Die Herzsportgruppen finden zunächst bis zum 31.12.2020 nicht statt. Für die Gruppen im Seniorenheim wurde ein eigenes Konzept entwickelt, welches vom VFG kurzfristig umsetzbar ist, hier stehen aber die Räumlichkeiten des Seniorenzentrums zurzeit noch nicht zur Verfügung. Die Wassergymnastik im Finto bedarf ebenfalls einer besonderen Planung, die zurzeit noch nicht abgeschlossen ist.
7. Jeder Übungsleiter erhält die notwendige Hygieneausrüstung (Mund-Nasen-Schutz-Masken, Flächendesinfektionsmittel, Handdesinfektionsmittel, Flüssigseife, Papierhandtücher, Einmalhandschuhe, Müllbeutel) und einen Zollstock zur Abmessung der Trainingsbereiche vom Verein zur Verfügung gestellt. Die Materialien müssen zu jeder Rehasportstunde mitgebracht werden. Das Vorhandensein ausreichender Mengen muss von den Übungsleitern kontrolliert werden, fehlende Materialien können über Rita Hümmeler bei Dr. Nicole Weisweiler nachbestellt werden.
8. Von allen Teilnehmern muss vor Beginn der ersten Rehasportstunde eine unterschriebene Einverständniserklärung (s. Anlage) vorliegen. Die unterschriebenen Einverständniserklärungen werden an Rita Hümmeler weitergeleitet.

9. Neue Anwesenheitslisten bei denen die Teilnehmer mit ihrer Unterschrift auch bestätigen, dass
  - a. keine Krankheitssymptome (Fieber, Erkältungssymptome) bestehen,
  - b. für mindestens 2 Wochen keinen Kontakt zu einer COVID-19 infizierten Person bestand,
  - c. vor und nach der Übungsstunde ein Nasenschutz getragen wird,
  - d. die Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten werden.

werden von Silvia Deitenberg zur Verfügung gestellt.

10. Übungsleiter kommen, wie die Teilnehmer, individuell und bereits in Sportbekleidung zur Rehasportstunde, tragen beim Betreten des Geländes bis zum Beginn der Rehasportstunde in der Sportstätte einen Mund-Nasen-Schutz und halten einen Mindestabstand von 1,5 m zu jedem Teilnehmer ein.
11. Die Übungsleiter achten auch auf die Einhaltung des Mindestabstands und auf das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes bei den Teilnehmern.
12. Die Übungsleiter kennen das Hygienekonzept des Vereins für Gesundheitsförderung und halten sich an die Hygiene- und Verhaltensregeln. Des Weiteren sind sie verantwortlich für die Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln durch die Teilnehmer. Sollte ein Teilnehmer die Hygiene- und Verhaltensregeln nicht einhalten, ist der Übungsleiter verpflichtet den Teilnehmer aus der Sportstätte zu verweisen.
13. Während der Rehasportstunde müssen sämtliche Körperkontakte unterbleiben. Dazu zählen auch übungsbezogene Hilfestellungen und Partnerübungen. Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung) werden nicht durchgeführt
14. Für die Rehasportstunden dürfen bis auf weiteres nur noch folgende Materialien benutzt werden: Stäbe, Ringe, Hanteln, Hocker, Reifen, Tennisringe und Slashpipes.
15. Sämtliche benutzten Materialien inkl. der Bodenmarkierungen werden vom Übungsleiter nach jeder Sporthalle desinfiziert.
16. Die Sportstätte wird für mindestens 10 min gelüftet. Für die Sporthalle in Bamenohl wird von der Gemeinde eine Trittleiter gestellt, damit die Fenster besser geöffnet werden können. Auch ein Schlüssel wird hierfür zur Verfügung gestellt. Nach dem Lüften müssen die Fenster von den Übungsleitern wieder geschlossen werden.
17. Bei weiteren Fragen steht Rita Hümmler als Hygienebeauftragte des Vereins zur Verfügung

# **Wiederaufnahme des Rehasports im Verein für Gesundheitsförderung Finnentrop**

## **Hygiene- und Verhaltensregeln für Teilnehmer**

Der Verein für Gesundheitsförderung freut sich nach den Sommerferien wieder Rehasport für seine Mitglieder anbieten zu können. Aufgrund der Coronavirus-Pandemie sind aber einige Verhaltens- und Hygieneregeln zu beachten, die wir Ihnen nachfolgend mitteilen möchten. Die Gesundheit unserer Mitglieder liegt uns sehr am Herzen, daher ist es besonders wichtig, dass Sie die nachfolgenden Regeln genau lesen und beachten. Nur so ist es möglich, den Rehasport ohne eine zusätzliche Gefährdung durch eine Ansteckung mit dem Coronavirus durchzuführen.

Zur Verringerung des Ansteckungsrisikos kann es sein, dass einzelne Gruppen verkleinert werden müssen oder nur 14-tägig stattfinden können. Ebenso können zurzeit nicht alle Räumlichkeiten genutzt werden und daher auch nicht alle Rehasportstunden angeboten werden. Inwiefern Ihre Rehasportstunde betroffen ist, teilt Ihnen Ihr Übungsleiter mit.

Ebenfalls ist eine Verkürzung der Rehasportstunde auf 45 min erforderlich, um die wichtigen Hygienemaßnahmen einhalten zu können. Daher können sich auch die Anfangszeiten Ihrer Rehasportstunde verändern.

**Wichtig:** Sollten Sie Erkältungssymptome oder Fieber haben oder aber innerhalb der letzten 2 Wochen Kontakt zu einer an Coronavirus erkrankten Person haben, so kommen Sie bitte nicht zur Rehasportstunde.

Ansonsten gilt:

Bitte kommen Sie bereits in Sportbekleidung zur Sportstätte, da die Umkleiden zurzeit nicht benutzt werden dürfen.

Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Teilnehmern und zum Übungsleiter ein. Tragen Sie bis zum Beginn der Rehasportstunde auf Ihrem zugeteilten Platz einen Mund-Nasen-Schutz.

Vor jeder Rehasportstunde müssen sie durch Ihre Unterschrift bestätigen, dass Sie keine Krankheitssymptome (Fieber, Erkältungssymptome) haben und seit mindestens 2 Wochen keinen Kontakt zu einer mit Coronavirus infizierten Person bestand.

Dusch-, Wasch- und Umkleieräume dürfen nicht benutzt werden.

Auch in den Toilettenanlagen muss ein Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden und ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.

Vor Betreten des Übungsraumes müssen Sie sich die Hände mit bereitgestelltem Desinfektionsmittel desinfizieren.

Die Anwesenheitskiste/Einwilligungserklärung muss mit Ihrem eigenen Stift unterschrieben werden.

Der Übungsleiter weist Ihnen einen Platz zu, der eine Größe von mindestens 10m<sup>2</sup> hat und durch Bodenmarkierungen abgetrennt ist. Erst auf diesem Platz dürfen Sie den Mund-Nasen-Schutz ablegen. Der zugewiesene Bereich darf nur in Ausnahmefällen und mit Mund-Nasenschutz verlassen werden.

Sie müssen eigene Materialien (Matte, Handtuch, Stift) mitnehmen. Ein Austausch der Materialien mit anderen Teilnehmern ist nicht gestattet.

Sämtliche Körperkontakte mit anderen Teilnehmern oder Übungsleitern müssen unterbleiben.

Die Übungsleiter überwachen die Einhaltung der Hygieneregeln (Händedesinfektion, Mindestabstand, Tragen eines Mund-Nasenschutzes, Nicht-Nutzung der Umkleiden, Aufenthalt im zugeteilten Bereich). Teilnehmer, die sich nicht an die Regeln halten, müssen die Halle verlassen.

Unmittelbar nach der Sporteinheit müssen Sie mit Mund-Nasen-Schutz das Gebäude unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 m zu anderen Teilnehmern verlassen.

Bezüglich des genauen Beginns Ihrer Rehasportstunde oder etwaiger Besonderheiten informiert Sie Ihr Übungsleiter rechtzeitig.

**Bitte füllen Sie die beigefügte Einverständniserklärung aus und leiten sie unterschrieben vor der ersten Rehasportstunde an den Verein für Gesundheitsförderung oder an Ihren Übungsleiter weiter.**