

Kriterien zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports in Sportstätten bzw. in den Übungsräumen des Vereins

Auf Grundlage des veröffentlichten sog. „Sachsen-Anhalt Plans zur Rückführung der Covid19-Eindämmungsmaßnahmen des Landes Sachsen-Anhalts vom 19.05.2020“ kann ab dem 28.05.2020 die Wiederaufnahme des Sportbetriebes in Vereinsräumen erfolgen.

Sporttreibende mit Risikoerkrankungen wie Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie vorliegende Multimorbidität sollten weiterhin einer besonderen Achtsamkeit unterliegen. Empfehlung: Die Entscheidung sollten die betreuenden Gruppenärzte treffen.

Folgende Kriterien sind zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports in Sporträumen zu beachten:

- Die Durchführung des Rehabilitationssports erfolgt unter Einhaltung der gesetzlich vorgeschriebenen Hygienevorschriften.
- Die Teilnahme am Rehabilitationssport kann nur mit schriftlicher Einwilligungserklärung des Teilnehmenden erfolgen (Formular Einwilligungserklärung).
- Laut der DBS-Richtlinie zur Durchführung des Rehasports sollten mind. 5 qm/Teilnehmer*in im Übungsraum zur Verfügung stehen.
- Bei kleineren Räumen muss die Gruppengröße entsprechend reduziert werden.
- Im Übungsraum müssen die Abstandregeln von 1,50 m eingehalten werden. Wenn möglich, können auf dem Boden Markierungen zur besseren Orientierung der Teilnehmer*innen aufgeklebt oder feste Übungsplätze durch Matten abgegrenzt werden.
- Vor Beginn und nach der Übungsstunde erfolgt eine umfangreiche Belüftung/Stoßlüftung (mind. 5 Minuten) des Übungsraumes.
- Vor Beginn der Übungsstunde erfolgt die gründliche Desinfizierung der Hände, dafür muss der Verein im Übungsraum ausreichend Desinfektionsmittel für alle Teilnehmer*innen zur Verfügung stellen.
- Die Unterschrift der Teilnehmer*innen auf der Teilnahmebestätigung erfolgt mit einem eigenen Schreibstift.

Für die Durchführung der Übungen sind folgende Regeln zu beachten:

- keine Partnerübungen
- keine Bewegungsspiele
- keine Durchführung von Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung)
- keine taktilen Korrekturen der Teilnehmer*innen
- kein Wechsel bei der Nutzung von Kleingeräten (z. B. bei Spielen)
- Empfehlung: Verzicht auf Mattennutzung; bei nicht zu umgehender Mattenbenutzung anschließende Desinfektion derselben.
Alternative: Mitbringen einer eigenen Matte.
- Desinfizierung aller genutzten Geräte und Sportutensilien

Weitere Hinweise zum Wiedereinstieg in den Übungsbetrieb:

1. Umgang mit Mitarbeiter*innen/Übungsleiter*innen

- Alle Mitarbeiter*innen und Übungsleiter*innen sind vom Vorstand/Geschäftsführung des Vereins über den Hygieneplan zu informieren und sind zur Umsetzung der gesetzlich vorgeschrieben Maßnahmen verpflichtet und zu verpflichten.

2. Ein- und Auschecken von Sporttreibenden im Verein

- Vor Betreten der Vereinsräumlichkeiten und beim Verlassen erfolgt die gründliche Desinfizierung der Hände, dafür muss der Verein ausreichend Desinfektionsmittel für alle Teilnehmer*innen zur Verfügung stellen.
- Beim Ein- und Auschecken sollte sich keine Schlange bilden, bei Ansammlung von mehreren Menschen ist ein Mindestabstand von 1,50 m einzuhalten, welcher ggf. durch optische Trennelemente gekennzeichnet wird.
- Damit Ansammlungen von Menschen vermieden werden, sollte zwischen der Durchführung der Sportgruppen eine Pause von mind. 30 Minuten erfolgen (Empfehlung).
- Der Verein führt eine detaillierte Anwesenheitsliste.
- Vor dem Verlassen des Vereins erfolgt die gründliche Desinfizierung der Hände.

3. Nutzung der Umkleieräume und sanitären Einrichtungen

- Die Teilnehmer*innen sollten bereits umgezogen in Sportsachen kommen, das Umkleiden vor Ort in geschlossenen Räumen sollte vermieden werden, ebenfalls die Nutzung von ggf. vorhandenen Duschen.
- Sollte die Nutzung der Umkleide aus nachvollziehbaren Gründen notwendig sein, so muss der Mindestabstand von 1,50 m eingehalten werden. Das Gleiche gilt für eine nicht zu umgehende Nutzung der sanitären Einrichtungen.

4. Nutzung von weiteren Räumen im Verein (z. B. Aufenthaltsraum)

- Auf die Nutzung von Aufenthaltsräumen bzw. Gesellschaftsräumen sollte bis auf Weiteres verzichtet werden, da Ansammlungen von Menschen zu vermeiden sind.