



## FC Leeheim Corona-Konzept für Reha-Sport Orthopädie im Übungsraum

Die Zielgruppe des ärztlich verordneten Rehabilitationssports zählt in großen Teilen zu einer Risikogruppe. Aus diesem Grund hat der Deutsche Behindertensportbund e. V. die folgenden Empfehlungen für die Wiederaufnahme von Rehabilitationssportangeboten entwickelt. Diese Empfehlungen, die ich in dieses Konzept übernehme, folgen den 10 Leitpunkten des DOSB:

- Distanzregeln einhalten
- Körperkontakte auf das Minimum reduzieren
- Freiluftaktivitäten präferieren
- Hygieneregeln einhalten
- Umkleiden und Duschen zu Hause
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
- Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen
- Trainingsgruppen verkleinern
- Angehörige von Risikogruppen besonders schützen
- Risiken in allen Bereichen minimieren

### Allgemein

- Vor der ersten Teilnahme am Reha-Sport muss von den Teilnehmer\*innen eine Einwilligungserklärung mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der Übungsleiterin unterzeichnet werden
  - Diese Erklärung wird im, bereits bestehenden, Ordner mit den Anwesenheitslisten unter den Namen der Teilnehmer\*innen abgelegt.
  - Vordruck ist dem Konzept angefügt.
- Die maximale Gruppengröße bleibt bei 15 Teilnehmer\*innen. Wenn es möglich ist die Gruppengröße zu reduzieren, sollte dies gemacht werden.
- Zwischen den Gruppen sind jeweils 15 Minuten Zeit für den Wechsel der Gruppen. Dadurch werden Begegnungen der Teilnehmer\*innen aus verschiedenen Gruppen vermieden.
- Übungsraum und Toilette werden täglich fachgerecht gereinigt. Die Teilnehmer\*innen werden darauf hingewiesen nur die Behindertentoilette zu benutzen.
- Vor Betreten des Übungsraum müssen Übungsleiter\*innen und Teilnehmer\*innen die Hände desinfizieren.
- Verwendete Materialien (z. B. Stühle, Bälle) sowie Türklinken und Tisch müssen vor und nach jeder Übungsstunde mittels Wischdesinfektion desinfiziert werden.
- Materialien müssen entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt werden, des Weiteren ist zu prüfen, ob Teilnehmer\*innen eigene Materialien und Alltagsgegenstände als Gewichtstücke nutzen können.



- Der Übungsraum muss vor und nach jeder Gruppe gut gelüftet werden. Der Aufenthalt im Übungsraum soll auf die Übungsstunde beschränkt sein.
- Bei Vorliegen von Symptomen wie z. B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Übungsleiter\*innen bzw. Teilnehmer\*innen nicht an der Übungsstunde teilnehmen.
- Sollte innerhalb von zwei Wochen nach der Teilnahme am Rehasport eine Infektion oder der Kontakt zu einer infizierten Person festgestellt werden, muss der Verein umgehend informiert werden. Dies kann über den\*die Übungsleiter\*in erfolgen oder direkt bei der Geschäftsstelle.

## Für Übungsleiter\*innen

- Den Übungsleiter\*innen sind die Symptome und Übertragungsformen von Covid-19 bekannt. Sie werden über Neuerungen regelmäßig informiert.
- Zu Beginn der Übungsstunde muss Übungsleiter\*in Abstand- und Hygieneregeln erläutern und die Teilnehmer\*innen zu ihrem Gesundheitszustand befragen: keine Teilnahme von Personen mit Symptomen, außerdem ist darauf zu achten, dass Einwilligungserklärungen der Teilnehmer\*innen vorliegen.
- Übungsleiter\*in hat fortwährend auf die Einhaltung der Abstandsregeln zu achten
- Partnerübungen sowie taktile Korrekturen sind zu unterlassen, ebenso Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung).
- Nur bedingt einsetzbare Materialien und deren Reinigungsmöglichkeiten sind bei der Durchführung und Variierung von Übungen zu beachten.
- Partner- und Gruppenübungen sind zu vermeiden.
- Übungsraum und verwendete Materialien müssen hinsichtlich der Infektionsgefahr beurteilt und die regelmäßigen Desinfektionsmaßnahmen beachtet werden.

## Für Teilnehmer\*innen

- Teilnehmer\*innen müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen.
- Teilnehmer\*innen sollen eigene Materialien (z. B. Matte, Handtuch) mitbringen, kein Austausch von Materialien untereinander.
- Teilnehmer\*innen dürfen den Übungsraum erst nach Händedesinfektion und nur in Anwesenheit der\*des Übungsleiters\*in betreten.



- Einwilligungserklärung sowie Teilnahmebescheinigung sind mit eigenem Stift zu unterschreiben.
- Teilnehmer\*innen werden über die Internetseite des FCs, per Email, telefonisch und mit Aushängen über die Maßnahmen informiert.