



## Hygienekonzept LBRS e.V. für die Wiederaufnahme des Rehabilitationssports am Standort Eitingonhaus

Hinsichtlich der Wiederaufnahme des Sports in Trainingshallen müssen folgende Punkte von Mitgliedern und Übungsleitern beachtet werden:

### *Allgemeine Hinweise:*

- Jeder Teilnehmer muss einmalig eine Einverständniserklärung unterzeichnen, die eine Risikobeschreibung, Hinweise zum Restrisiko und die Weisungsbefugnis des/der Übungsleiter\*In beinhaltet.
- Die Übungsleiter\*Innen sind in die Hygieneregeln und den Sportablauf eingewiesen und haben dies per Unterschrift bestätigt.
- Der Rehabilitationssport findet nur bei guter Gesundheit statt. Teilnehmer\*Innen mit Erkältungssymptomen dürfen nicht teilnehmen.
- Vor dem Beginn jeder Einheit wird die Teilnahme durch eine Unterschrift der Teilnehmer bestätigt. Eine entsprechende Liste liegt dem/der Übungsleiter\*In vor.
- Das Betreten der Eitingonhalle erfolgt über die Seitentreppe.
- Die Möglichkeit des Händewaschens und der Sanitäranlagen sind entsprechend der Hygienevorschriften gegeben.
- Umkleidekabinen können vorerst nicht genutzt werden. Demensprechend sind die Teilnehmer\*Innen angehalten bereits in Sportsachen zu erscheinen. Ein Abstellen der Trainingstaschen ist möglich.
- Desinfektionsmittel steht zur Verwendung für die Teilnehmer\*Innen und den/die Übungsleiter\*In bereit. Dieses muss vor jeder Sporteinheit von jedem Anwesenden benutzt werden.
- Die Teilnehmeranzahl am Rehabilitationssport wird aufgrund der Hallengröße von 105m<sup>2</sup> auf 10 Personen begrenzt.
- Die Sporteinheiten werden um ca. 15 Minuten verkürzt, um einen geregelten Zu- und Ablauf zu gewährleisten.
- Nach jeder Trainingseinheit findet die fachgerechte Reinigung der Trainingsmittel durch den/die Übungsleiter\*In statt. Zur Reinigung werden Einmalhandschuhe verwendet.



#### *Hinweise für Teilnehmer\*Innen:*

- Die Teilnehmer\*Innen müssen ihren eigenen Gesundheitszustand vor jeder Übungseinheit neu einschätzen. Beim Ausweisen von Symptomen ist vom Rehabilitationssport abzusehen.
- Die Unterschrift auf der Anwesenheitsliste ist mit einem eigenen Stift zu unterschreiben.
- Die Teilnehmer\*Innen bringen ihr eigenes großes Handtuch und einen eigenen Kugelschreiber mit.
- Jede/r Teilnehmer\*In ist angehalten, den Weisungen des Übungsleiters Folge zu leisten.
- Der Mindestabstand von 1,5m ist zu jeder Zeit einzuhalten.
- Die Nutzung eines Mund- Nasenschutzes ist optional, aber nicht verpflichtend.

#### *Hinweise für Übungsleiter\*Innen:*

- Die Übungsleiter\*Innen haben Kenntnis über die Symptome und bekannten Übertragungsformen von Covid-19.
- Vor jeder Einheit wird die Anwesenheitsliste durch den/die Übungsleiter\*In ausgelegt.
- Zu Beginn der Sporteinheit müssen die Hygiene- und Abstandsregeln erläutert werden. Der Gesundheitszustand der Teilnehmer wird abgeschätzt.
- Der/Die Übungsleiter\*In hat darauf zu achten, dass die unterschriebenen Einwilligungserklärungen der Teilnehmer\*Innen vorliegen.
- Der/Die Übungsleiter\*In muss zu jeder Zeit auf die Einhaltung der Abstandsregeln achten.
- Die Übungen müssen so gewählt werden, dass keine erhebliche Beschleunigung des Atmens erfolgt (Aerosolbildung).
- Der/Die Übungsleiter\*In muss darauf achten, nur leicht zu reinigende Geräte zu nutzen und diese nach der Trainingseinheit gründlich mit wischbarem Desinfektionsmittel zu reinigen.
- Der/Die Übungsleiter\*In sorgt nach jeder Sporteinheit für eine gute Durchlüftung der Trainingsstätte.