

Regelung zum Ablauf des Rehabilitationssports/Herzsports nach Wiederaufnahme während der Corona-Pandemie

Vorbereitung

Die Teilnehmenden sind **rechtzeitig** vor Beginn des Rehabilitationssport bereits **in Sportkleidung** (aber mit Straßenschuhen) vor dem Eingang der Übungshalle/Sporthalle. Sie tragen **Mund-Nasenschutz** und bringen ihre **Sportschuhe**, einen **Kugelschreiber**, ausreichend **Wasser/Erfrischungsgetränk** und ein **Handtuch** mit und stellen sich an einer Seite des Eingangs im **Abstand von mindestens 1,5 m** auf. Vor der ersten Teilnahme nach der Wiederaufnahme muss von jedem Teilnehmenden die **Einwilligungserklärung** zur Teilnahme am Rehabilitationssport während der Corona-Pandemie unterschrieben vorliegen. Teilnehmenden mit grippeähnlichen Symptomen, Husten, Schnupfen, Fieber, usw. ist der Rehabilitationssport/Herzsport untersagt.

Eintritt in die Sporthalle

Auf Hinweis der Übungsleitung treten die Teilnehmenden **einzeln** in den Eingangsbereich der Sporthalle. Jeder Teilnehmende **unterschreibt mit seinem Kugelschreiber** sein ihm von der Übungsleitung ausgehändigtes Teilnahmeformular. Die Übungsleitung besprüht die Hände des Teilnehmenden mit **Desinfektionslösung** und weist ihm einen **eigenen Bereich** in der Sporthalle zu. Dort kann der Teilnehmende den Mund-Nasenschutz abnehmen und diesen mit seinen Utensilien (Jacke, Kugelschreiber, Handtuch, etc.) ablegen. Hier zieht der Teilnehmende auch seine Sportschuhe an. Er ermittelt hier auch selbstständig seine Pulswerte (mittels Tasten, Pulsuhr o.ä.). Die anwesende **ärztliche Begleitung stellt keine Blutdruck-/Pulswerte fest** (dies nur im Notfall). Der eigene **Teilnahme-Bereich wird nur auf Aufforderung der Übungsleitung verlassen**. Der Umkleide- und Duschbereich der Sporthalle darf nicht benutzt werden. Nach dem Eintritt des letzten Teilnehmenden wird die Eingangstür verschlossen. Verspätungen können nicht berücksichtigt werden.

Regelung zum Ablauf des Rehabilitationssports/Herzsports nach Wiederaufnahme während der Corona-Pandemie

Ausübung des Rehabilitationssport/Herzsport

Vor Beginn des Rehabilitationssport fragt die Übungsleitung die Pulswerte der Teilnehmenden ab und erläutert nochmals die anzuwendenden Hygiene- und Abstandsregeln. Der Rehabilitationssport wird ohne Mund-Nasenschutz ausgeübt. Für jeden Teilnehmenden stehen **5 qm Sportfläche** zu Verfügung. Beim Sport ist auf einen **ausreichenden Abstand von mindestens 2 m zum Nachbar-Teilnehmenden** zu achten. Zur Verdeutlichung dieses Mindestabstands verweist die Übungsleitung auf einen ausgeklappten Zollstock in der Sporthalle. Der Rehabilitationssport wird als **gymnastische Übung** ausgeübt. Ausnahmsweise ist auch die Nutzung von Sportstäben möglich, die nach Abschluss der Sporteinheit von jedem Teilnehmenden ausreichend desinfiziert werden müssen.

Pausen

Pausen verbringt jeder Teilnehmende nur in dem ihm von der Übungsleitung zugewiesenen Bereich. Toiletten müssen nach der Benutzung durch den Teilnehmenden ausreichend desinfiziert werden (auch die Klinke der Toilettentür).

Beendigung

Nach dem Rehabilitationssport fragt die Übungsleitung nochmals die Pulswerte der Teilnehmenden ab. Die Teilnehmenden ziehen ihre Straßenschuhe wieder an, legen ihren Mund-Nasenschutz an und nehmen ihre Utensilien auf. Die Übungsleitung schließt die Ausgangstür auf und die Teilnehmenden verlassen die Sporthalle auf Aufforderung der Übungsleitung nacheinander im Abstand von mindestens 1,5 m durch die Ausgangstür. Ist keine Ausgangstür vorhanden wird die Sporthalle über die Eingangstür verlassen. Die Übungsleitung vergewissert sich in diesem Fall, dass keine anderen Personen direkt vor der Eingangstür warten.