

Hygienekonzept
für die Durchführung Rehabilitationssport in Herzgruppen
des
Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation von Herz- Kreislauf- Erkrankungen e.V. M-V
im Zusammenhang mit der Coronavirus SARS-CoV-2 Pandemie

Es sind Anwesenheitslisten für sämtliche Trainingseinheiten zu führen, die allein dem Zweck der Nachverfolgung von möglichen Infektionsketten und entsprechenden Vorlage bei der zuständigen Gesundheitsbehörde dienen.

Vor der Trainingseinheit – Checkliste:

Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Teilnehmer*innen, Übungsleiter*innen sowie Ärzt*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.

Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies vor Beginn jeder Sporteinheit schriftlich bestätigen:

- Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
- Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
- Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund- Nasen- Schutz getragen werden.
- Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände, Betreten der Sportstätte erst nach Händedesinfektion) werden eingehalten; Weisungen von Arzt/ Übungsleiter wird Folge geleistet.
- Kenntnisnahme der Hinweise zu Restrisiko trotz Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln
- Es liegt ein aktueller Negativtest, eine Zweifachimpfung oder eine Genesung vor.

Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.

Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 10 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen, einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und die Räumlichkeit/Trainingsfläche zu lüften. Ggf. ist die jeweilige Sporteinheit um 10 Minuten zu verkürzen, damit die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden können, und es mit der nachfolgenden Gruppe keine Überschneidung gibt.

Jegliche Körperkontakte, z. B bei der Begrüßung, sollten unterbleiben.

Die Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.

Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/ Hygienevorschriften hingewiesen.

Nachverfolgung Kontaktketten: Die anwesenden Verantwortlichen des Landesverbandes führen Anwesenheitslisten, die die folgenden Angaben enthalten müssen: Vor- und Familienname, vollständige Anschrift, Telefonnummer sowie Datum und Uhrzeit, so dass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können. Die Tageslisten werden von den Teilnehmenden gegengezeichnet und für die Dauer von vier Wochen beim Landesverband aufbewahrt.

Die Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.

Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

Während der Trainingseinheit– Checkliste:

Die Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.

Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).

Der Mund- Nasen- Schutz kann während der Sporteinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund- Nasen- Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.

Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporteinheit unterbleiben. Dazu zählen auch Sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.

Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.

Geräteräume sollten nur einzeln betreten werden.

Wenn sich Teilnehmende während der Sporteinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem*der Übungsleiter*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen. Vor Wiederbetreten der Sportstätte hat eine Händedesinfektion zu erfolgen.

Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte/ das Verweilen während der Trainingseinheit nur mit Mund-Nasen-Schutz gestattet. Hierbei darf die maximal erlaubte Personenanzahl nicht überschritten werden (Stand 20.07.2021: 30 Personen Innenbereich).

Nach der Trainingseinheit– Checkliste:

Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln. Nach Möglichkeit sollen unterschiedliche Ein- und Ausgänge genutzt und „Einbahnstraßenregelungen“ für die Laufrichtungen eingehalten werden.

Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund- Nasen- Schutz wieder angelegt werden.

Die Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte sowie gemeinsam genutzte Türgriffe und Wasserhähne (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).

Die Übungsleiter*innen lüften die genutzten Räumlichkeiten/Trainingsflächen.

Die Kontakte unter den Übungsleiter*innen und Ärzten werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.

Hinweise:

Dieses Hygienekonzept des Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation von Herz- Kreislauf-Erkrankungen e.V. M-V zur Durchführung des Vereinssports ist ggf. nach den örtlichen Bedingungen anzupassen. Die rechtliche Grundlage bildet die Verordnung der Landesregierung des Landes Mecklenburg- Vorpommern zum Übergang nach den Corona-Schutz-Maßnahmen (Corona-Übergangs-LVO MV) in der jeweils aktuellen Fassung mitsamt Anlagen. Daher sind die Übungsleiter*innen angehalten, sich ständig über die jeweils vor Ort geltenden Bedingungen zu informieren.

Folgende Materialien werden bereitgestellt und sind ggf. rechtzeitig vor Verbrauch in der Geschäftsstelle nachzubestellen:

- Desinfektionsmittel (Hände- und Wischdesinfektion) inkl. –spender
- Papiertücher
- Einmalhandschuh und Mund- Nasen- Schutz (für Ärzte und Übungsleiter*innen)
- Aufsteller für Hände- Desinfektionsspender

Stand: 20.07.2021