

TSV Feldkirchen
bei München von 1912 e.V.



KONZEPT zur Wiederaufnahme des REHAsport

REHAsport des TSV Feldkirchen unter Einhaltung der Hygienevorschriften



1. Leitfaden zum REHAsportbetrieb beim TSV Feldkirchen

Der Schutz der Gesundheit steht über allem und die behördlichen Verfügungen sind zu beachten. An ihnen muss sich der REHAsport, muss sich jeder Verein streng orientieren.

Unter Beachtung behördlichen Verfügungen und der lokalen Gegebenheiten und Strukturen hat der TSV Feldkirchen ein Konzept zum REHAsportbetrieb erstellt.

Ziel des Konzeptes ist es, einen Sport unter Einhaltung der aktuellen Hygienevorschriften der Bayerischen Staatsregierung und des Gesundheitsamtes für die Teilnehmer des REHAsport des TSV Feldkirchen zu ermöglichen.

Vor diesem Hintergrund kann eine therapeutische Behandlung unter Einhaltung folgender Maßnahmen wieder stattfinden:

1. Erforderlich ist ein Attest vom Arzt das bescheinigt dass ohne die Fortführung der MTT aus medizinischer Sicht eine weitere Verschlechterung des körperlichen Zustandes eintreten würde.
2. Einhaltung des Mindestabstands zwischen zwei Personen von mindestens 1,5 Metern
3. Medizinische Maske (Mund-Nasenschutz) ist Pflicht. Ein Ablegen des Mund-Nasenschutz darf nur während der Durchführung der Sportübungen erfolgen, in allen anderen Situationen (Wege zu den Übungsräumen, Weg zur Toilettennutzung, etc.) ist der Mund-Nasenschutz zu tragen.
4. Ausübung in Gruppen von bis zu maximal 16 Personen (inklusive Übungsleiter/in) abhängig von der Raumgröße.
5. Kontaktfreie Durchführung der Sportübungen erlaubt.
6. Nutzung der Umkleidekabinen ist erlaubt.
7. Nutzung der Nassbereiche, die Öffnung von WC-Anlagen ist möglich.
8. Konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten
9. Betreten der Geräteräume ausschließlich durch die Übungsleiter/in
10. Keine besondere Gefährdung von vulnerablen Personen (Risikogruppen) durch die Aufnahme des Behandlungsbetriebes
11. keine Zuschauer in den Gängen Erdgeschoss, Aufenthalt nur unter Einhaltung der Abstandsregeln und mit Mund-Nasenschutz.
12. Anwesenheitsliste für jede Behandlungseinheit ist Pflicht.
13. Stoß- oder Querlüftung der Gymnastikräume alle 50 Minuten.
14. Vermeidung von Warteschlangen beim Zutritt zur Dreifachsporthalle.

2. Maßnahmen zur Umsetzung der Hygienevorschriften im REHAsportbetrieb

2.1. Gesundheitszustand

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben, bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
- Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 14 Tage aus dem Behandlungsbetrieb genommen werden.

Die Übungsleiterin und der Corona-Beauftragte des Vereins sind umgehend über eine positive Testung im eigenen Haushalt zu informieren.

- Bei einem positiven Test eines Teilnehmers auf das Corona-Virus (COVID-19) muss die komplette Gruppe, mit der er trainierte, mindestens 14 Tage aus dem Behandlungszyklus genommen werden.

Die Übungsleiterin und der Corona-Beauftragte des Vereins sind umgehend über eine positive Testung eines Teilnehmers zu informieren.

2.2. Minimierung der Risiken

- Nutzung des gesunden Menschenverstandes.
- Bestehen in Bezug auf eine therapeutische Behandlung oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden.
- Bei allen Teilnehmern ist vorab der aktuelle Gesundheitszustand zu erfragen und zu dokumentieren.

2.3. Hygiene- und Distanzregeln

- Händewaschen (mindestens 20 Sekunden und mit Seife) oder alternativ
- Handdesinfektion vor und direkt nach der Behandlung ist für jeden Teilnehmer verpflichtend.
- Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.
- Ist der Abstand auf Grund der Übung nicht einzuhalten ist ein Mund-Nasenschutz zu tragen.
- Keine körperlichen Begrüßungs-/Verabschiedungsrituale (z.B. Händeschütteln) durchführen.
- Kein Abklatschen oder in den Arm nehmen.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche, die zu Hause gefüllt worden ist.
- Trinkpausen werden unter Einhaltung der aktuell geltenden Abstandsregelung durchgeführt.
- Das benötigte Behandlungsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste.
- Behandlungsmaterialien sind während der Übungseinheit nur von einer Person zu nutzen.
- Behandlungsmaterial wird vor der Einheit desinfiziert und im Übungsraum bereitgestellt.
- Nach den Übungen werden die verwendeten Behandlungsmaterialien desinfiziert und durch die Übungsleiter/in unzugänglich für Unbefugte verwahrt.

2.4. Organisatorische Umsetzung

Grundsätze

- Die Übungsleiter/in informiert die REHASportgruppe über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften und Maßnahmen zum Trainingsbetrieb.
- Die Übungsleiter/in führt Anwesenheitslisten, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können.
- Zum Behandlungsbeginn lässt sich die Übungsleiterin die Symptomfreiheit der Teilnehmer gemäß Punkt 2. mündlich bestätigen. Teilnehmer, die das Vorliegen von Symptomen nennen, sind von der Behandlung ausgeschlossen.

Ankunft und Abfahrt

- Die Teilnehmer reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln an. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.

- Ausreichend Abstand zwischen den KFZ zum Ent- und Beladen freihalten.
Bei An- und Abreise keine Gruppenbildung am Parkplatz.

Teilnehmer

- Jeder Teilnehmer bringt sein Handtuch mit.
- Mitgebrachte Getränkeflaschen müssen wieder mitgenommen werden.
- Sportgeräte der Teilnehmer müssen möglichst desinfiziert mitgebracht werden.

Übungsräume/Halle

- Die Behandlungsdurchführung hat unter Einhaltung der aktuellen Abstandsregeln stattzufinden.
- Während der REHAsporteinheiten kann auf Mund-Nasenschutz verzichtet werden, vorausgesetzt der Abstand (1,5m – 2m) wird eingehalten.
- Alle 50 Minuten muß eine Stoß- oder Querlüftung erfolgen.
- Individualzonen für Teilnehmer sind einzurichten.
 - Individualzone dient zur Ablage der Trinkflasche und Gepäckstücken
 - Maße Individualzone= 1m x 1m
- Pro Gymnastikraum sind max. 8 Personen + 1 Übungsleiterin erlaubt.
- Pro Hallenteil sind max. 16 Personen + 1 Übungsleiterin erlaubt.
- Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Trainingsgerät (wenn vorhanden) mit und nimmt es wieder mit nach Hause.

2.5. Ergänzende Hinweise und Besonderheiten

- Aushang der Vorgaben und Regeln erfolgt im Schaukasten der Dreifachsporthalle
- Dieses Konzept zum „REHAsport“ ist auf der Homepage des TSV Feldkirchen unter www.tsvfeldkirchen.de einsehbar.
- Änderungen einzelner Maßnahmen/Vorgaben können an die aktuellen behördlichen Anordnungen oder Empfehlungen vorgenommen werden.