

Ablauf-/ Hygieneplan der Trainingseinheit bei Kardio PuR

(Stand 13.05.2020)

Auf Basis der auf Seite 3 genannten Auszüge aus der aktuellen Corona- Schutzverordnung und den Empfehlungen des LSB und BRSNW habe ich **folgenden Ablauf einer Trainingseinheit** unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften erstellt:

1. Die Einheiten werden bis auf Weiteres **1h 15min** betragen, um einen kontaktlosen Wechsel der Gruppen zu ermöglichen, alle Desinfektionsmaßnahmen durchführen und die Räume ausreichend lüften zu können. Der Beginn der jeweiligen Gruppe bleibt gleich.
2. Bitte kommen Sie erst 5min vor Beginn Ihrer Gruppe und treten Sie erst ein, wenn Sie das **grüne Schild** im Fenster sehen. Ist noch das **rote Schild** zu sehen, warten Sie bitte noch einen Moment draußen bzw. im Auto (**Abstandsregelung > 1,5m vor der Tür bitte beachten!**)
3. Bitte tragen Sie einen **Mund-/ Nasenschutz** (durchgängig **bis** zum Trainingsbeginn)! (Die Nutzung von Mund-Nasen-Masken während des Rehabilitationssports ist nicht zu empfehlen, da in der feuchten Kammer der Maske das Wachsen von Viren und Bakterien beschleunigt und dadurch das Infektionsrisiko erhöht wird. Das Tragen einer Mund-Nasen-Maske vor und nach dem Rehabilitationssport hat gemäß den offiziellen Vorgaben des Landes NRW zu erfolgen. **Wer keinen Mund-/ Nasenschutz hat, kann bei mir gerne einen für den Selbstkostenpreis von 4,50€ aus Baumwolle erwerben.** Bringen Sie bitte auch ein **Extra-Handtuch** mit, das Sie während des Ergometertrainings auf den Lenker legen.
4. Nach dem Eintreten nutzen Sie bitte **ausreichend und gründlich** den Handdesinfektionsspender direkt links an der Wand. Den Drücker können Sie mit dem Ellbogen betätigen.
5. Anschließend wandern Sie bitte in eine der „Trainingsboxen“ im Ergometer- oder Gymnastikraum.
6. Dort können Sie die Schuhe wechseln bzw. die Jacke ablegen. Für die Zeit der Trainingseinheit ist das ihre „Box“.
7. Die Blutdruckmessung erfolgt der Reihe nach mit Mund-/ Nasenschutz an meinem Schreibtisch. Die RR-Manschette wird nach jeder Messung desinfiziert.
8. Die Aufwärmung führen wir in den „Boxen“ durch, wer möchte noch mit Mund-/ Nasenschutz bzw. ohne Nasenschutz.
9. Anschließend starten wir unser Ergometertraining in den Boxen ohne Mund-/ Nasenschutz, daher findet vorerst **KEINE RR-Messung unter Belastung** statt, damit ich nicht als evtl. „Keimschleuder“ fungiere. Gerne kann ich aber nach dem Radfahren in Ruhe (wieder mit Mund-/ Nasenschutz) messen. **Die Belastung wird den neuen Bedingungen angepasst!**

10. An den Rädern befinden sich 2 Sprühflaschen, die eine wie immer mit **Wasser für die Elektroden (grüne Beschriftung)**, die andere für die **Desinfektion des Ergometers (rote Beschriftung)**. Nach dem Radfahren sprühen Sie bitte mit der roten Sprühflasche den Lenker ein und geben zusätzlich Desinfektionsspray auf das erhaltene Tuch. Damit säubern Sie bitte **gründlich** den **Sattel ringsherum**, den **Verstellgriff** für die Sitzhöhe, die **Elektroden, die Flaschen** und den **Lenker**.
 11. Die Pausen werden wir ebenfalls in unseren „Boxen“ durchführen. Gläser und Wasser werden von mir gereicht und können anschließend auf ein Tablett im Gymnastikraum gestellt werden.
 12. Auch die Gymnastik wird in der „Box“ ablaufen. Nach Beendigung der Einheit und evtl. Umziehen wird der Trainingsraum durch die Tür des Gymnastikraums - **nach erneuter Handdesinfektion** – wieder verlassen!
 13. Die Toiletten können selbstverständlich bei Bedarf genutzt werden. Bitte achten Sie jedoch darauf, dass sowohl der Toilettensitz als auch die Türklinken nach der Toilettenbenutzung einmal desinfiziert werden. Ich werde selbst **NACH** jeder Gruppe einmal die Toiletten (Sitz, Deckel, Wasserhahn, Türklinken, etc.) säubern.
 14. Die „Nutzer“ der Boxen werden von mir für den Fall einer Infektion protokolliert.
 15. Bei Missachtung der Anweisungen behalte ich mir vor, den Teilnehmer zum Wohle aller von der Teilnahme auszuschließen.
-

Es gelten selbstverständlich alle bekannten Hygieneregeln:

- **Abstand halten – mindestens 1,5m!**
- **Kontaktfreie Begrüßung!**
- **Hände häufig mit Seife waschen bzw. bei uns desinfizieren!**
- **Niesen/ Husten in die Ellenbeuge und nicht in die Handflächen!**
- **Reinigung aller benutzten Gegenstände mit Desinfektionsmittel!**
- **Regelmäßiges Lüften!**
- **Teilnehmer mit Krankheitssymptomen** (Erkältungen, Fieber, etc.) **bleiben dem Training bitte zum Schutz der eigenen, aber auch der Gesundheit aller anderen Teilnehmer fern!**
- **Sollte bei Ihnen oder Ihnen nahestehenden Personen eine Covid-19- Infektion attestiert werden, bleiben Sie bitte ebenfalls zu Hause und melden dies bitte unverzüglich bei Frau Finken!**

Information über die freigegebenen Aktivitäten/ Sport der Landesregierung NRW

(Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 (Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO) in der ab dem 11. Mai 2020 gültigen Fassung)

§ 7 Handwerk, Dienstleistungsgewerbe, Heilberufe

(3) Dienstleistungen und Handwerksleistungen, bei denen ein Mindestabstand von 1,5 Metern zum Kunden nicht eingehalten werden kann (insbesondere von Maniküre, Gesichtsbehandlung, Kosmetik, Tätowieren, Massage), sind untersagt. **Davon ausgenommen sind**

1. Handwerker und **Dienstleister im Gesundheitswesen** (einschließlich Physio- und Ergotherapeuten usw. ohne eigene Heilkundeerlaubnis, Hörgeräteakustikern, Optikern, orthopädischen Schuhmachern usw.),

2. **medizinisch notwendige Handwerks- und Dienstleistungen, (...)**

Bei den nach Satz 2 ausnahmsweise zulässigen Handwerks- und Dienstleistungen ist neben strikter Beachtung der allgemeinen Hygiene- und Infektionsschutzregeln auf eine möglichst kontaktarme Erbringung zu achten.

§ 9 Sport

(4) **Beim kontaktfreien Sport- und Trainingsbetrieb im Breiten- und Freizeitsport auf und in öffentlichen oder privaten Sportanlagen** sowie im öffentlichen Raum sind geeignete Vorkehrungen zur Hygiene, zum Infektionsschutz, zur Steuerung des Zutritts und zur Gewährleistung eines Abstands von mindestens 1,5 Metern zwischen Personen (auch in Warteschlangen) sicherzustellen. Die Nutzung von Dusch- und Waschräumen, Umkleide-, Gesellschafts- und sonstigen Gemeinschaftsräumen sowie das Betreten der Sportanlage durch Zuschauer sind bis auf weiteres untersagt.

Empfehlungen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (LSB) und des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Nordrhein-Westfalen (BRSNW) zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen (07.05.2020)

Im (ärztlich verordneten) Rehabilitationssport nehmen viele Menschen teil, die auf Grund von Vorerkrankungen oder des erhöhten Alters zur Risikogruppe in der Corona-Pandemie zählen. Gerade diese Zielgruppe ist von den Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen und von den dadurch nicht stattfindenden Bewegungsangeboten (z.B. im Rehabilitationssport) sehr stark betroffen.

Daher haben der Landessportbund NRW und der Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW die folgenden Empfehlungen für die Wiederaufnahme von Rehabilitationssportangeboten und anderen Bewegungsangeboten für Menschen mit oder mit drohender Behinderung nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen entwickelt. Diese Empfehlungen gelten für alle Übungsleiter*innen und Teilnehmer*innen als Konkretisierung der folgenden **10 Leitplanken des DOSB**, wobei die für Kardio PuR wichtigen Leitplanken fett gedruckt sind:

- **Distanzregeln einhalten (> 1,5m Abstand)**
- **Körperkontakte müssen unterbleiben**
- Mit Freiluftaktivitäten starten (**oder mind. 5m² pro Person in Räumen**)
- **Hygieneregeln einhalten** (Zeit zwischen Gruppen einbauen, um Begegnungen zu vermeiden bzw. verwendete Materialien, Toiletten etc. zu desinfizieren)
- Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen (**bitte umgezogen kommen, die Umkleiden müssen bis auf Weiteres geschlossen bleiben**)
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
- Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen
- Trainingsgruppen verkleinern
- **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen**
- **Risiken in allen Bereichen minimieren**