

Hygiene- und Sicherheitskonzept des ambulanten Rehabilitationssport des Dünwalder Turnverein 1905 e.V.

- Die Betreuung der Rehasportgruppen in der Halle erfolgt durch dafür qualifizierte Übungsleiter (und Ärzte im Falle des Herzsportes), welche in der geforderten Anzahl pro Gruppe anwesend sind.
- Alle Trainer*innen und Betreuer*innen sind in die Vorgaben zum Sportbetrieb und die Maßnahmen des Vereins eingewiesen.
- Zur Teilnahme am Reha-Sport muss ein Immunisierungsnachweis im Rahmen der 2G-Regel erbracht werden:
 - Genesen: Erkrankung ist mindestens 28 Tage her und maximal 6 Monate (offizieller Nachweis)
 - Geimpft: 2. Impfung erfolgte mindestens vor 14 Tagen (offizieller Nachweis)

UND

ein negativer Testnachweis einer offiziellen Testmöglichkeit:

- max. 24h zurückliegender Antigen-Schnelltest
- max. 48h zurückliegender PCR-Test

Folgende Personen sind von der Testpflicht ausgenommen:

- Personen mit Auffrischungsimpfung (Als Auffrischungsimpfung gelten immer drei Impfungen – gilt auch für Geimpfte mit Johnson & Johnson)
- Personen mit zwei Impfungen, deren Zweitimpfung min. 14 Tage und max. 90 Tage zurückliegt.
- Genesene, deren Infektion min. 27 Tage und maximal 90 Tage zurückliegt.
- Genesene (Nachweis über positiven PCR-Nachweis), die min. eine zusätzliche Impfung haben.
- Digitale Impfnachweise sind stichprobenartig mittels der CovPassCheck App durch den/die Trainer*in zu verifizieren.
- Die Trainingszeiten sind so zu organisieren, dass ein Aufeinandertreffen mehrerer Gruppen bestmöglich vermieden wird.
- Die Trainingsbeteiligung wird in der RehaFit-Software am selben Tag nach der Stunde dokumentiert sowie in einer Anwesenheitsliste beim Übungsleiter zusätzlich vor Ort eingetragen.
- Die Umkleidekabinen sind mit einem Abstand von 1,5M nutzbar, wenn vorhanden.
- Der Zugang zu Toiletten sowie Waschbecken mit Seife ist vorhanden und darf nur mit Mund-Nasen-Schutzmaske aufgesucht werden.

- Die Erste-Hilfe-Ausstattung ist auf Vollständigkeit überprüft und um Mund-Nasen-Schutzmasken und Einweghandschuhe erweitert.
- Der Coronabeauftragte im Verein ist Peter Bellinghausen und ist unter 0221-638566 zu erreichen bei allen Fragen und Sorgen sowie Anregungen.

Vor der Sportstunde

- Verwendete Materialien (z.B. Hocker, Gymnastikbälle) müssen nach jeder Übungsstunde mittels Wischdesinfektion (NICHT Sprühdesinfektion!) desinfiziert werden.
 - Das Desinfektionsmittel wird durch den Verein bereitgestellt.
- Materialien müssen entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt werden, des Weiteren ist zu prüfen, ob Teilnehmer*innen eigene Materialien und Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränke-Tetrapacks) als Gewichtstücke nutzen können.
- Der Übungsraum muss vor und nach jeder Gruppe gut gelüftet werden, Aufenthalt im Übungsraum soll auf die Übungsstunde beschränkt sein.
- Alle Teilnehmer*innen kommen bereits umgezogen auf das Sportgelände/die Sportstätte. Sie tragen eine Mund-Nasen-Schutzmaske, welche erst in der Räumlichkeit abgenommen werden darf.
 - Dies wird durch den/die Trainer*innen kommuniziert und folglich kontrolliert!
- Treffpunkt stehts unter Einhaltung der Distanzregeln (mind. 1,5m) und Warten bis die Trainer*innen die TeilnehmerInnen abholt.
 - Es ist ein pünktliches Erscheinen dringend notwendig.

Treffpunkte

- Sport in Schildgen: vor dem Eingang zum Schützenheim
- Sport auf dem Vereinsgelände: Vorplatz Grillhütte
- Sport am Lippeweg: Innenhof
- Sport in der Rosenmaarschule: auf dem Schulhof
- Sport in der Schule Berliner Str.: auf dem Schulhof

Während der Sportstunde

- Zu Beginn der Übungsstunde erläutert der/die Trainer*innen die Abstands- und Hygieneregeln und befragt die Teilnehmer*innen zu ihrem Gesundheitszustand:
 - keine Teilnahme von Personen mit Symptomen, außerdem ist darauf zu achten, dass Einwilligungserklärungen der Teilnehmer*innen vorliegen.
- Trainer*innen muss beurteilen, ob alle Teilnehmer*innen, insbesondere auch Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung oder psychischer Erkrankung, die Regelungen verstanden haben und umsetzen können.
- Teilnehmer*innen müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, **zwingender Verzicht bei akuten Symptomen.**
- Teilnehmer*innen sollen eigene Materialien (z.B. Matte, Handtuch) mitbringen, kein Austausch von Materialien untereinander

- Teilnehmer*innen sollten mittels Desinfektion/Händewaschen die Gruppe aufsuchen. Die Teilnehmer*innen sollten nach der Handreinigung sich nicht mehr an Mund oder Nase kratzen/reiben.
- Einwilligungserklärung sowie Teilnahmebescheinigung sind mit **eigenem Stift** zu unterschreiben. Möglich ist auch eine Zwischendesinfektion durch den/die Trainer*in des Stiftes, sollte kein eigener vorhanden sein.
- 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
- Übungsleiter*in hat fortwährend auf die Einhaltung der Abstandsregeln zu achten
 - In der Halle stehen ausreichend Bänke/Stühle, um auch während der erforderlichen Erholungspausen den Mindestabstand zu wahren.
- Mittels Hütchen, o.ä. kann für jede/n Teilnehmer/in eine individuelle Trainingsfläche markiert werden unter Beachtung des Mindestabstands.
- Die Übungen werden kontaktfrei durchgeführt.

Nach der Sportstunde

- Verlassen des Sportgeländes direkt nach dem Training, wenn möglich.
- Alle Teilnehmer*innen ziehen sich in der Räumlichkeit wieder die Mund-Nasen-Schutzmaske an und unsere Empfehlung ist auch nach dem Sport das ausgiebige Händewaschen vor Verlassen der Räumlichkeit.
- Die TeilnehmerInnen verlassen unter Einhaltung der Distanzregeln die Räumlichkeit.

Was ist zu tun, wenn ein Coronafall bekannt wird:

Die CoronaTestQuarantäneVO beinhaltet die Vorgaben des Landes, wann und wie lange Infizierte und Kontaktpersonen im eigenen Haushalt automatisch in Isolierung und Quarantäne gehen müssen.

Wer selbst infiziert ist (Nachweis durch offiziellen Schnelltest oder PCR-Test), muss automatisch und auch ohne gesonderte behördliche Anordnung für zehn volle Tage (ab Symptombeginn bzw. positivem Test) in Isolierung.

Die infizierte Person kann die zehn Tage aber eigenständig auf sieben Tage verkürzen, wenn sie zuvor mindestens 48 Stunden symptomfrei ist (negativer offizieller Schnelltest oder PCR-Test)

Der Testnachweis muss für mögliche Kontrollen der Behörden für mindestens einen Monat aufbewahrt werden. **Zudem müssen die infizierten Personen ihre Kontaktpersonen der letzten zwei Tage schnellstmöglich eigenständig von der Infektion informieren.**

Bei anderen Kontaktpersonen, bei denen sich der Kontakt über die gemeinsame Sportausübung oder ein sonstiges Treffen ergeben hat, gibt es keine automatische Quarantäne.

(Hier greift eine Quarantäne nur, wenn das Gesundheitsamt sie ausdrücklich angeordnet hat. Dabei sollen die Gesundheitsämter die gleichen Vorgaben zu Dauer und Verkürzungsmöglichkeiten anwenden wie bei Kontaktpersonen im eigenen Haushalt. Ohne eine offizielle Quarantäneanordnung wird ein verantwortungsvolles Verhalten von den Kontaktpersonen erwartet (zum Beispiel durch Kontaktreduzierung über das Tragen einer Maske bis hin zur Selbstisolierung bei fehlender ausreichender Immunisierung).

Ausnahmeregelungen für Kontaktpersonen

Für diese Vorgaben gelten zugleich Ausnahmeregelungen, die das Gesundheitsministerium ebenfalls an die RKI-Vorgaben angepasst hat. Demnach müssen folgende Fallgruppen als Kontaktpersonen grundsätzlich nicht mehr in Quarantäne:

Personen mit einer Auffrischungsimpfung:

Hier sind bei jeglicher Kombination der zugelassenen COVID-19-Impfstoffe insgesamt immer drei Impfungen erforderlich

Geimpfte Genesene:

Dies gilt für vollständig Geimpfte mit einer Durchbruchinfektion oder Genesene, die eine Impfung im Anschluss an die Erkrankung erhalten haben. Unabhängig von der Reihenfolge reicht also eine Genesung und mindestens eine Impfung. Als Nachweis der Genesung dient ein positiver PCR-Testnachweis.

Personen mit einer zweimaligen Impfung:

Dies gilt ab dem 15. Tag nach der zweiten Impfung bis zum 90. Tag nach der Impfung.

Genesene:

Dies gilt ab dem 28. Tag bis zum 90. Tag ab dem Datum der Abnahme des positiven Tests.