

Ablauf-/ Hygieneplan der Trainingseinheit Rehabilitations- bzw. Breitensport

(Stand 28.05.2020)

Auf Basis der aktuellen Corona- Schutzverordnung und den Empfehlungen des LSB und BRSNW wurde **folgender Ablauf unserer Trainingseinheit** unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften erstellt:

1. **Bis auf Weiteres findet das Training draußen mit den bekannten und unten aufgeführten Hygieneregeln statt. Sollte es um 18.30 Uhr über 30° warm sein oder in Strömen regnen fällt das Training leider aus!**
2. Vor dem Neustart geben bitte alle Teilnehmer die **ausgefüllte Einwilligungserklärung** bei Natalie ab. Ohne Einwilligungserklärung ist leider keine Teilnahme möglich!
3. Die Einheiten beider Gruppen werden bis auf Weiteres **1h 15min** betragen, um eine kontaktlose An- und Abfahrt beider Gruppen zu ermöglichen. Die Trainingseinheit findet bis auf Weiteres draußen auf der Wiese neben dem Gymnasium/ der Turnhalle des Gymnasiums statt!
4. **Teilnehmer mit Krankheitssymptomen** (Erkältungen, Fieber, etc.) bleiben dem Training bitte zum Schutz der eigenen, aber auch der Gesundheit aller anderen Teilnehmer fern!
5. Die 1. Gruppe ist Ankes Gruppe und beginnt um 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr. Die 2. Gruppe ist Natalies Gruppe. Diese beginnt um 18.45 Uhr und geht bis 20.00 Uhr. Beide Gruppen werden räumlich getrennt voneinander trainieren.
6. Bitte kommt erst 5min vor Beginn eurer Gruppe. Wenn die erste Gruppe noch bei der Blutdruck-Messung und dem Eintragen ist, wartet bitte noch am Eingang der Sporthalle. Bitte achtet auch in der „Warteschlange“ auf die **Abstandsregelung von 1,5m – 2m!!! Bitte keine Grüppchenbildung!**
7. Bitte tragt 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.
8. Bitte kommt **komplett umgezogen**, so dass ihr evtl. nur noch eure Jacke ausziehen und ablegen müsst!
9. Setzt euch bitte für die Blutdruckmessung mit Mund-Nase-Schutz in **ausreichendem Abstand (1,5m!)** auf die Steinmauer. Wenn die Mauer voll ist, wartet bitte (mit Abstand!), bis jemand aufsteht.

10. Vor der Blutdruck- Messung bekommt ihr **von uns** Händedesinfektion in die Hände gesprüht! Bitte nutzt dieses **ausreichend und gründlich!** Auch zwischendurch kann das Handdesinfektionsmittel bei Bedarf gerne benutzt werden. Sagt uns bitte dafür kurz Bescheid!
11. **Bitte bringt zu jeder Einheit einen Turnbeutel mit folgenden Sachen mit:** 1 eigener Kugelschreiber, 2 Tennisbälle oder 2 Paar zusammen gerollte Socken, 1 Gästehandtuch (nicht die ganz kleinen 😊), evtl. eigenes Handdesinfektionsmittel, etwas zu trinken!
12. Die Anwesenheitsliste wird mit **eurem** Kugelschreiber unterschrieben!!! Wir werden für euch eure Seiten (mit Handschuhen) aufschlagen, so dass ihr den Ordner nur auf euren Seiten berührt.
13. Momentan können die Toiletten in der Turnhalle des Gymnasiums noch nicht genutzt werden. Sollte es wieder möglich sein, geben wir euch ein Desinfektionsmittel mit, um ggf. die Türklinken, Wasserhahn und Toilettensitz abzusprühen. Bitte desinfiziert nach dem Toilettengang ebenfalls den Sitz, Wasserhahn und Türklinken mit der Flächendesinfektion.
14. Wir werden momentan nur Übungen durchführen, die wir gut in Kreisformation und ohne zusätzliche Materialien machen können. Laufübungen werden nebeneinander mit Abstand durchgeführt. Die Übungsleiter werden darauf achten, dass der Abstand untereinander eingehalten wird!
15. Die anwesenden Teilnehmer werden von uns jedes Mal für den Fall einer Infektion protokolliert.
16. Bei Missachtung der Anweisungen behalten wir uns 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. desinfizieren!**
- **Niesen/ Husten in die Ellenbeuge und nicht in die Handflächen!**
- **Teilnehmer mit Krankheitssymptomen (Erkältungen, Fieber, etc.) bleiben dem Training bitte zum Schutz der eigenen, aber auch der Gesundheit aller anderen Teilnehmer fern!**
- **Sollte eine COVID-19- Infektion bei euch attestiert worden sein (oder bei einer nahestehenden Person), bleibt bitte zu Hause und meldet dies unverzüglich bei Natalie Finken (0521-5606585)!**
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
- **Risiken in allen Bereichen minimieren**

Stand 27.05.2020