

Rehasport startet ab 18.05.2021

Corona Regeln bei Rehabilitationssport und Prävention Kurse

Seit dem 18.05.2021 sind unter strengen Auflagen und unverrückbaren Verhaltensregeln folgendes zu beachten:

Bei Erkältungsbeschwerden, Husten, Halsschmerzen und/oder Fieber, bleiben Sie Zuhause!

Es besteht eine generelle Maskenpflicht in unseren Räumlichkeiten.

Vor Beginn des Rehasports brauche ich von Ihnen eine **Einwilligungserklärung**, worauf Sie bestätigen, dass Sie über die Risiken während der Corona Krise, sowie auf das hier aufgeführte Verhalten – und die Hygieneregeln bei uns aufgeklärt worden sind.

Personen mit höherem Risiko bedürfen besonderen Schutz und sollten die Hygieneregeln auf jeden Fall ernst nehmen.

Um die **Abstandsregel** einhalten zu können dürfen in unseren Gymnastikraum **max. 10 Teilnehmer!**

Daher gilt:

Teilnehmer müssen sich **mindestens einen Tag vorher** in der jeweilig zugewiesenen Gruppe eintragen lassen.

Sollte der Kurs bereits voll sein, haben Sie die Garantie auf Teilnahme in der darauffolgenden Woche.

Wer trotz Anmeldung, ohne Absage nicht erscheint, wird in der Stunde als teilgenommen verbucht, weil Sie dadurch einen Platz blockiert haben.

Anmeldungen / Absagen bitte direkt vor Ort beim Kursleiter, oder telefonisch.

Sammelplatz für die Gruppengymnastik ist draußen rechts vor der Eingangstür. Bei schlechtem Wetter (Frost, Starkregen, Schnee) ist der Aufenthalt oberhalb der Treppe zu empfehlen.

Bitte 5 Minuten vor Beginn am Sammelplatz sein!

Plastikflaschen mit Getränken müssen selbst mitgebracht werden. Bringen Sie keine Taschen und andere Utensilien mit in den Gymnastikraum! (Sturzgefahr). Diese können in den Umkleidespinden eingeschlossen werden.

Der Übungsleiter bittet **max. 5 Personen** gleichzeitig in den Gymnastikraum.

Vor Beginn der Rehasport Stunde werden die Hände gründlich mit Seife gewaschen und/oder desinfiziert.

Jacken, Schuhe und Wertsachen dürfen in den Umkleidespinden deponiert werden. **Es dürfen maximal 2 Personen gleichzeitig im Umkleideraum!!!**

Kommen Sie bitte in Sportkleidung, damit der Aufenthalt in der Umkleide kurz bleibt.

Benutzung der Umkleide Räume zum Umziehen / Duschen ist noch nicht gestattet!

Der Gymnastikraum wird stündlich ausgiebig gelüftet.

In der kalten Jahreszeit kann es vorkommen, dass während der Gymnastikstunde pausiert wird, weil wir den Raum ausgiebig lüften müssen. Anhand von CO2 Messgeräten können wir die Luftqualität messen. Übersteigt der Wert 1000 PPM werden wir lüften, damit keine große Aerosolbildung entstehen kann.

Es wird im Trainingsraum unterschrieben. Vorher Händedesinfektion!!

Es erfolgt eine sorgfältige Teilnehmerregistrierung über Anwesenheitslisten.

Während der Gruppensport Stunde:

Bei Eintritt des Gymnastikraums ist Mund-Nasen- Schutz Bedeckung Pflicht!!

Keine Begrüßung durch Händedruck und/oder Umarmung! Ein nettes Lächeln tut es auch.

Kein Körperkontakt untereinander, auch nicht vom Übungsleiter!

In der Sportstunden hat jeder einen festen Platz, sodass der **Abstand von 1,5 M** gewährleistet wird.

Erst dann darf auch ohne Mundschutz trainiert werden.

Zur Unterlage auf den Turnmatten ein eigenes Handtuch mitbringen!

Übungsmaterialien können benutzt werden. Diese werden vorher und nachher desinfiziert!

Viel Spaß beim Sport und bleiben Sie gesund.

Henk van Bergen