10 Richtlinien zur Teilnahme am Reha-Sport während der Corona-Pandemie!
Stand: 21.05.2021

1. Bitte beachten Sie Ihre **Trainingszeiten**, da wir teilweise Gruppen – aufgrund der Gruppenstärken bzw. aufgrund größerer Raumkapazität – in Sporthallen verlegt haben bzw. auch Gruppen zusammen legen müssen.

2. Für die Teilnahme am Reha-Sport ist das **Tragen eines Mund-/Nasenschutzes (FFP 2 oder OP-Maske)** laut Landesverordnung erforderlich. Die Maskenpflicht besteht auch beim Zu- und Abgang zu den jeweiligen Sportstätten.

3. Die Bewegung findet **45 Minuten** statt, 15 Minuten zwischen den Gruppen nutzen wir als Puffer, um den hygienischen Vorgaben Rechnung zu tragen bzw. Formalitäten zu erledigen.

4. Die **Treffen vor dem Training** sind in der PSV Begegnungsstätte oder im Flur nicht mehr möglich. Bitte pünktlich zum Sport kommen. (5 – 10 Minuten vorher sind ausreichend)

5. Vor dem Eintritt in eine **Sporthalle** oder in die **PSV Sport- und Begegnungsstätte** müssen die **Hände desinfiziert** werden.

6. Die Sportstätten/-räume dürfen nur mit Genehmigung des Übungsleiters betreten werden. Den Anweisungen, u.a. Wachpersonal der Polizei oder den Mitarbeitern der Geschäftsstelle sind Folge zu leisten.

7. Die **Toiletten** in den Umkleiden müssen einzeln genutzt werden. Hier ist ein Händewaschen mit Seife beim Betreten und Verlassen ein MUSS. Handdesinfektion steht bei Bedarf zur Verfügung. Duschmöglichkeiten sind nicht gegeben.

8. Teilnehmer*innen müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender **Verzicht bei akuten Symptomen wie z.B. Erkältungserscheinungen.**

9. **Was musst jeder selbst mitbringen?**
- **eigenen Kugelschreiber**, zwei große Handtücher, eigene Matte, Kissen zum Unterlagern, Decke, Trinkflasche, Sportschuhe. Sportkleidung bitte nach Möglichkeit zu Hause anziehen. Alle Lungensportler/Herzsportler bitten wir schon zu Hause den Sauerstoff bzw. den Blutdruck zu messen oder den Peak-Flow einzusetzen. Wettergerechte Kleidung, ggfs. für Outdoorsport.

10. Die **Teilnahmebestätigung/Unterschrift** unbedingt mit **eigenem Kugelschreiber (aus hygienischen Gründen)** unterschreiben.

Gez. Claudia Pütz
Geschäftsführung