



Information an alle Teilnehmer:

20.8.24

Herzsport
Lungensport
Neurologie
Orthopädie
Krebsnachsorge

Beratungsprotokoll und Abläufe in den PSV Rehabilitationssportgruppen:

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport auf ärztliche Verordnung wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit Behinderung oder beeinträchtigten körperlichen Funktionen ein. Bevor Sie damit beginnen, sollte ein ärztliches Beratungsgespräch vorausgehen! In der Regel übernehmen die Krankenkassen oder die Deutsche Rentenversicherung die Kosten pro Teilnahme innerhalb eines bestimmten Zeitraumes.

Die Dauer der Einheit ist auf 45 Min. max. 60 Min./bei Herzsport max. 90 Minuten u.a. (wegen Messungen, z.B. Blutdruck und Puls) ausgelegt und wird von einem ausgebildeten Rehasportfachübungsleiter durchgeführt. In 60 Minuten sind z.B. 15 Minuten integriert um Anzukommen, die Unterschrift zu leisten und ein Austausch untereinander stattfinden zu lassen.

Ziele des Rehabilitationssports?

Zu den Zielen des Rehasports zählen neben der **Hilfe zur Selbsthilfe** auch die Stabilisierung des allgemeinen Wohlbefindens bzw. des Gesundheitszustandes sowie die Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Körperwahrnehmung. Auch Spaß und Geselligkeit in der Gruppe/im Verein nehmen eine wichtige Rolle ein. **Die Teilnahme sollte regelmäßig erfolgen, damit diese Ziele erreicht werden.**

Richtlinien zur Teilnahme am Reha-Sport

- Bitte beachten Sie Ihre **Trainingszeiten** und kommen Sie max. 5-10 Minuten vor dem Training zur Sportstätte.
- 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. Die Gruppen, die in der Polizeihalle trainieren müssen sich an der Wache treffen und in der Gruppe geschlossen in die Halle gehen!
- Der/die Teilnehmer*innen sollten das individuelle Risiko sowie den **Gesundheitszustand** vor jeder Übungsstunde selbst einschätzen.

Bei akuten Erkältungssymptomen oder Unwohlsein ist zwingender Verzicht auf die Teilnahme am Rehasport, um die eigene sowie die Gesundheit der anderen nicht zu gefährden.

Allgemeines

Wir behalten uns vor, bei weniger als 7 Teilnehmern pro Termin, nur 30 Minuten Rehasport – aus Kostengründen - durchzuführen.

Absagen seitens des PSV erfolgen per E-Mail. Daher muss die aktuelle E-Mail-Adresse der Verwaltung des Vereins bekannt sein.

Eine Unfallversicherung für ist vom Verein für den Zeitraum der Teilnahme abgeschlossen.

Der Herzsport findet unter ärztlicher Aufsicht oder mit einem Rettungssanitäter statt. Bei Temperaturen um/über 30 Grad behält der PSV sich vor, die Stunde abzusagen, damit keine zusätzlichen gesundheitlichen Belastungen auftreten.

Bitte achten Sie selbst unbedingt auf den Ablauf Ihrer Verordnung. Sie verlieren sonst den Versicherungsschutz und wir haben keine Möglichkeit die Teilnahmen mit dem Kostenträger abzurechnen. Der Übungsleiter kann Ihnen das Ablaufdatum jederzeit anhand der Anwesenheitsliste mitteilen. Wir behalten uns vor, Ihnen die vom verordneten Umfang abweichenden Teilnahmen privat in Rechnung zu stellen.

Da wir mit einem **elektronischen Datenverarbeitungssystem** arbeiten, bitten wir Sie, uns Änderungen unverzüglich mitzuteilen bzw. auch die Datenschutzuunterlagen auszufüllen.

Vorgaben für den Teilnehmer für die Teilnahme

1. Im Rahmen jeder Rehasporteinheit **muss** die Teilnehmerbestätigung persönlich unterschrieben werden. Bitte auch das Datum ausschreiben sowie auch in die dafür vorgesehenen Spalten die Einträge machen.

2. Der Teilnehmer wird in einer terminlich vereinbarten Gruppe eingeteilt. Ein Wechsel in andere Gruppen ist nur in Ausnahmefällen und nach Absprache möglich.

3. Die Teilnahme am Rehabilitationssport sollte regelmäßig erfolgen, damit die o.g. Ziele erreicht werden können.

Sie können bis zu 3 – 4 x hintereinander unentschuldig fehlen ohne dem Trainer Bescheid geben zu müssen. Die Verwaltung nimmt keine Abwesenheitsnotizen auf bzw. informiert auch nicht den Übungsleiter, da dies aus personellen Gründen nicht leistbar ist. (aktuell sind ca. 350 Rehasportler im PSV aktiv!)

Bei längerem Urlaub oder einer Rehamaßnahme oder sonstigen gesundheitlichen Gründen, bitten wir Sie den Übungsleiter – vor oder nach der Übungsstunde - zu informieren oder eine Mail an psv.wengerohr@t-online.de zu schreiben.

4. Bitte nutzen Sie zum Umziehen die entsprechenden Umkleidekabinen und nicht den Flur oder sonstige Räume in unserer Sport- und Begegnungsstätte.

5. Um eine reibungslose Abrechnung unserer Leistung gewährleisten zu können, geben Sie uns bitte unverzüglich einen eventuell geplanten Wechsel ihres Kostenträger/Krankenkasse bekannt. Es gibt keine Verpflichtung, Mitglied im Verein zu werden oder Zuzahlungen zu entrichten, um am Rehabilitationssport teilzunehmen.

6. Bitte bringen Sie folgendes zu den Trainingseinheiten mit:

- Leichte Sportbekleidung: Die Sportkleidung soll Ihnen genügend Bewegungsfreiheit ermöglichen.
- Sportschuhe: Sport- oder Gymnastikschuhe mit rutschfester Sohle für den Bewegungsbereich. Keine Teilnahme mit Straßenschuhen! In der Judohalle der Polizei findet der Rehasport immer Barfuß statt, auch in der ein oder anderen Gruppe.
- Handtuch: Dies dient aus hygienischen Gründen als Unterlage bei den Geräten und Matten
- Kaugummi:
Bitte keinen Kaugummi im Rehasport (wegen Verschlucken)
- Im Lungensport bitten wir auf persönliche Parfums zu verzichten!
- Kugelschreiber für die Teilnahme zum Unterschreiben

Ich habe alle Punkte verstanden und stimme den Regeln im Rehabilitationssport zu. Von diesem Protokoll wurde dem Teilnehmer eine Kopie ausgehändigt.

Datum/ Unterschrift des Teilnehmers

Unterschrift des Beraters o. Verwaltung

1 x Kopie an Teilnehmer ausgehändigt!