



### Hygiene-Plan für Teilnehmer und Übungsleiter der Reha-Sport-Abteilung KSV-Baunatal für die Nutzung:

- der KSV-Sportwelt
- dem Sportcampus (BDKS)
- der Lübecker Straße,
- der Wiese hinter der KSV Sportwelt
- Außenfläche Sportcampus (BDKS)
- dem Seniorenspielplatz im Baunataler Stadtpark

Orientierung an den Richtlinien des Deutschen-Behinderten-Sportverbandes (DBSV) und den Arbeitspapieren des Hessischen-Behinderten-Sportverbandes (HBRS)

**Grundsätzlich sind die aushängenden Hinweise zum Händewaschen, zur Händedesinfektion und zum allgemeinen Verhalten zu beachten! Die Hinweise hängen für jeden sichtbar an den dafür vorgesehen Hinweistafeln, Türen in Fluren und an den Eingangstüren aus!**

### Grundlegendes:

- Nur gemeldete Gruppenteilnehmer\*innen dürfen am Reha-Kurs teilnehmen und sind zu den Sporträumen zugangsberechtigt.
- Die Umkleiden bleiben geschlossen.
- Teilnehmerlisten sind zu führen, um eine mögliche Infektionskette nachvollziehen zu können. (Nutzung der bestehenden Teilnehmerlisten, aus denen Datum, Ort, Uhrzeit und Name des Teilnehmers hervorgeht-Adressdaten liegen vor).
- **Treffpunkt ist 10 Minuten vor der Reha-Stunde. Eine verspätete Teilnahme an der Übungsstunden ist dann nicht mehr möglich.**
- Ein eigenes Handtuch in der Größe einer Gymnastikmatte (1,80 x 0,60 cm) als Trainingsunterlage ist verpflichtend.
- Der Mindestabstand zwischen Personen beträgt 1,50 bis 2,00m.
- Keine Handshakes/ Umarmungen etc.!
- Die Verwendung eines Mund-Nasenschutzes und von Einmalhandschuhen wird empfohlen. Bis zu dem direkten Zugang zu den Kursräumen besteht **Maskenpflicht**. Diese Pflicht besteht im Einzelfall auch auf Anweisung der Übungsleiter\*innen in bestimmten Situationen.
- Toilettengänge sollten möglichst im Vorfeld zuhause durchgeführt werden.
- Nach dem Einlasstermin sowie Kursbeginn werden die Zugänge verschlossen (Fluchtwege sind frei).
- **Maximale Personenzahl pro Trainingsgruppe: 15 Teilnehmer\*innen je nach Raumgröße** (mindestens 5 m<sup>2</sup> pro Teilnehmer\*in; nur so können Abstandsregelungen eingehalten werden).
- **Die Einwilligungserklärung der Teilnehmer\*innen mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der\*des Übungsleiters\*in muss vor der Trainingsaufnahme eingeholt werden und einmalig vorliegen.**
- Auf Fahrgemeinschaften ist zu verzichten

### Zugangsregelung und Schuhwechsel:

- Grundsätzlich sollen die Teilnehmer\*innen in Sportbekleidung erscheinen und nur die Schuhe wechseln.
- Zugang Raumweise und in Zeitstufen: der Einlass in den Warte- und Umkleidebereich in die KSV Sportwelt, den Sportcampus (BDKS) und die Lübecker Straße erfolgt jeweils 10 Minuten vor dem Kursstart/Trainingsbeginn.
- **Einbahnstraßenregelung KSV Sportwelt:** Haupteingang -> Handdesinfektion am Eingang -> Flur unten an Fitness- Schaufenstern als Warte- und Schuhwechselbereich -> hintere Treppe nach oben zu den Kursräumen -> Prüfung der Anwesenheit im Kursraum durch den Übungsleiter und Unterschrift der Teilnahme mit eigenem Kugelschreiber - Abgang über Treppenhaus-> Schuhwechselstation Erdgeschoß Turm (Turm-Treppenhaus) -> Seiteneingang im Turm als Ausgang aus der Sportwelt.
- **Einbahnstraßenregelung KSV Sportcampus (BDKS):** Vor dem Eingangsbereich -> Teilnehmer\*innen treten einzeln ein -> Handdesinfektion am Eingang -> Schuhwechsel- und Wartebereich zwischen Haupteingang und Turnhalle (mit Abstand!) -> Prüfung der Anwesenheit im Kursraum durch den Übungsleiter und Unterschrift der Teilnahme mit eigenem Kugelschreiber -> Schuhwechselstation vor dem Hinterausgang (mit Abstand!) -> Ausgang über den Hinterausgang (Wiese) oder Gruppe verlässt den SportCampus durch den Haupteingang. Die nachfolgende Gruppe betritt den Flur, nachdem die vorherigen Teilnehmer alle draußen sind und sie von der Übungsleiterin hereingebeten werden. Wartebereich der neuen Gruppe auf dem Parkplatz oder Holz-Pavillon nutzen.
- **Regelung Lübecker Straße:** Haupteingang -> Handdesinfektion am Eingang -> Schuhwechselstation in der Sporthalle (mit Abstand!) -> Prüfung der Anwesenheit im Kursraum durch den Übungsleiter und Unterschrift der Teilnahme mit eigenem Kugelschreiber -> Schuhwechselstation in der Sporthalle (mit Abstand!) -> Ausgang über den Haupteingang (darauf achten, dass sich die alte und die neue Gruppe nicht begegnen. Wartebereich der neuen Gruppe auf dem Parkplatz nutzen.
- Bänke und Hocker stehen zum Schuhwechsel bereit
- Ablage der Straßenkleidung/Schuhe während der Kursstunde im Kursraum an den Wänden, nahe am Trainingsplatz des Teilnehmers auf den Bänken /Hockern oder dem Boden.
- In den Schuhwechselzonen ist stets auf den Mindestabstand zu achten.

### Material:

- Sollte Material benötigt werden, finden die Teilnehmer\*innen dieses beim Betreten des Raumes frisch desinfiziert in den markierten Materialbereichen oder es wird am Eingang an die Teilnehmer ausgegeben. **Bitte soweit es geht auf den Materialverbrauch in den Kursen verzichten.**
- Beim Verlassen des Raumes werden die Materialien je nach Anweisung des Kursleiters in den gekennzeichneten Material-Bereich am Ausgang zurückgelegt oder am Platz liegen gelassen. Die Geräte werden am Kursende vom Kursleiter oder auf Anweisung des Kursleiters durch die Teilnehmer desinfiziert.
- Gymnastikmatten werden von den Kursleitern oder Beauftragten im Vorfeld ausgegeben/ im Raum ausgelegt und nach dem Kurs wieder eingesammelt.
- **Nochmals der Hinweis: Bitte soweit es geht auf Materialgebrauch in den Kursen verzichten.**
- Solltet Ihr doch Material benutzen, seid Ihr selbst hauptverantwortlich für die Ausgabe, Desinfektion und das Einsammeln der Kleingeräte (Jedes benutzte Gerät MUSS desinfiziert werden!)

- Hinweis an Teilnehmer: Räume, wenn möglich nicht während des Kurses zu verlassen, wenn überhaupt dann nur einzeln. Auch vor den Toiletten sollen möglichst keine Staus entstehen.
- Das Mikro und die Musikanlage werden vom Kursleiter vor und nach Gebrauch sachgemäß (Feuchtigkeitsrückstände vermeiden und Trocknung gewährleisten) desinfiziert. Es sind möglichst eigene Mikrogürtel und persönliche Headsets zu nutzen.
- Der Übungsraum muss vor und nach jeder Gruppe gut gelüftet werden. Der Aufenthalt im Übungsraum ist auf die Übungsstunde zu beschränken.

### Trainer/Kursleiter

- Der Kursleiter betritt bis max. 15 Minuten vor Kursbeginn die Sportstätte.
- Für die Einhaltung der Disziplin zur Durchsetzung der Hygiene ist der Kursleiter im Kursraum/in der Gruppe zuständig.
- Vor Kursstart prüfen, ob die Desinfektionsmittel alle vorrätig zur Verfügung stehen.
- **Der Kursleiter unterweist alle Kursteilnehmer vor/bei Eintritt in den Kursraum auf die Verhaltensregeln.**
  - Bitte immer zuerst bis zu den äußersten roten Markierungen auf dem Boden hintereinander durchrücken und in nächster Nähe, am Rand des Raumes die Sachen deponieren.
  - Personenabstände definieren
  - Zu Beginn der Übungsstunde muss der Übungsleiter\*in Benutzung/ Desinfektion von Material erklären
  - Vor Trainingsbeginn sind die Teilnehmer\*innen zu ihrem Gesundheitszustand zu befragen: keine Teilnahme von Personen mit Symptomen
  - Der Übungsleiter\*in muss beurteilen, ob alle Teilnehmer\*innen, insbesondere auch Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung oder psychischer Erkrankung, die Regelung verstanden haben und umsetzen können.
  - Partnerübungen sowie taktile Korrekturen sind zu unterlassen, ebenso Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung)
  - Verlassen des Raumes vor Kursende erklären
    - ausgangsnaher Tür nutzen
    - Der Teilnehmer, der dem Ausgang am nächsten steht, verlässt zuerst den Raum und weitere Teilnehmer\*innen folgen dem Prinzip
    - Benutzte Materialien werden in den angegebenen Bereichen abgelegt und nach Anweisung dort desinfiziert
- Untereinander und zum Trainierenden ist der Mindestabstand von 1,5m einzuhalten.
- Sorgt bitte dafür, dass sich alle Trainierenden an die aushängenden Hygieneregeln halten.

Für alle Mitarbeiter\*innen hat der Hauptverein in den Umkleiden der KSV Sportwelt eine Personaltoilette eingerichtet. Diese soll auch genutzt werden, damit wir uns mit unseren Mitgliedern nicht in die Quere kommen. Außerdem wird damit das Infektionsrisiko für unsere Mitarbeiter\*innen weiter minimiert.

Am Infopoint und am Trainertresen in der KSV Sportwelt, dem KSV SportCampus, der Lübecker Straße liegen außerdem die allgemeinen Handlungsregeln für unsere Mitarbeiter\*innen aus.

### **Umkleiden und Duschen:**

- Duschen und Umkleiden bleiben geschlossen!
- Die Toiletten sind geöffnet, sollen aber vorrangig zur Handhygiene genutzt werden.
- In den Umkleiden befinden sich derzeit die Personaltoiletten.

### **Outdoor-Training**

- Auf Empfehlung der Verbände (DBSV und HBRS) sollten die ersten Übungseinheiten mit Freiluftaktivitäten bis längstens 30.09.2020 gestartet werden. Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Deswegen setzen wir beim Wiedereinstieg in den Reha-Sport auf Outdoor-Aktivitäten. Bitte achten Sie „Wetterbedingt“ immer auf die richtige Kleidung und das richtige Schuhwerk. Der Übungsleiter wird spontan entscheiden, ob er im Freien oder im geschlossenen Raum den Reha-Sport ausführen wird.

### **Außenflächen für den Outdoor-Reha-Sport**

- **Wiese hinter der KSV Sportwelt**
- **Außenfläche KSV Sportcampus-BDKS**
- **Seniorenspielplatz im Baunataler Stadtpark:**
- Dabei ist gleichfalls auf die Hygiene- und Abstandsregelung zu achten.
- Auf dem Seniorenspielplatz im Stadtpark sind bei der Nutzung der Sportgeräte Handschuhe vom Übungsleiter\*in und vom Teilnehmer\*in zu tragen.