

Die Zielgruppe des ärztlich verordneten Rehabilitationssports zählt in großen Teilen zu einer Risikogruppe (z. B. durch chronische Erkrankungen und/oder höheres Alter). Aus diesem Grund hat der Deutsche Behindertensportverband e.V. die folgenden Empfehlungen für die Wiederaufnahme von Rehabilitationssportangeboten nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen entwickelt. Diesen Empfehlungen hat sich der Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen Rheinland-Pfalz angeschlossen. Sie gelten für alle Übungsleiter*innen, Teilnehmer*innen sowie durchführende Vereine als Konkretisierung.

- Distanzregeln einhalten
- Körperkontakte müssen unterbleiben
- Mit Freiluftaktivitäten starten
- Hygieneregeln einhalten
- Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
- Trainingsgruppen verkleinern
- Risiken in allen Bereichen minimieren

Die Übungsstunden der Herzgruppen Speyer werden auf der Rasenfläche hinter der Stadthalle Speyer durchgeführt.

18:00 Uhr Trainingsgruppe I

19:00 Uhr Trainingsgruppe II

20:00 Uhr Übungsgruppe

Die Gruppen werden Vorort von den Übungsleiterinnen in 2 kleinere Gruppen aufgeteilt.

- Individuelles Risiko der Teilnehmer muss vom Teilnehmer und Übungsleiter sowie ggf. durch Hinzuziehung des betreuenden Arztes analysiert werden. *(d.h., sprechen Sie ggf. Ihre Teilnahme am Herzsport mit dem betreuenden Arzt und der Übungsleiterin ab.)*
- Einwilligungserklärung des Teilnehmers mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis des Übungsleiters muss eingeholt werden.*
- Es ist ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen einzuplanen, um Begegnungen der Teilnehmer zu vermeiden. *(d.h. die Übungsstunden werden auf max. 45 Minuten reduziert, somit ist eine „Wechselzeit von 15 Minuten gegeben.)*
- Nach Möglichkeit sollen unterschiedliche Ein- und Ausgänge genutzt und "Einbahnstraßenregelungen" für die Laufrichtungen eingerichtet werden. *(d.h. aus Richtung „vor der Stadthalle stehend“ gehen Sie auf der linken Seite zum Herzsport und verlassen nach der Übungsstunde die Übungsstätte auf der anderen Seite.*
- Möglichkeiten zur Händedesinfektion sind bereitzustellen *(der Kneippverein Speyer stellt Händedesinfektion zur Verfügung.)*

- Es ist zu prüfen, ob Teilnehmer*innen eigene Materialien und Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränketetrapacks) als Gewichtstücke nutzen können. *(evtl. arbeiten wir mit Alltagsmaterialien, dies sagen die Übungsleiter jedoch vorher rechtzeitig an.)*
- Bei Vorliegen von Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Übungsleiter bzw. Teilnehmer nicht an der Übungsstunde teilnehmen.
- Teilnehmer müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen.
- **Teilnehmer dürfen erst nach Händedesinfektion, zwingend mit Mund-Nasen-Schutz und nur mit eigenem Stift die Einwilligungserklärung sowie erforderlichen Unterschriften für die Abrechnung unterschreiben.**
- Die Teilnehmer haben eigenverantwortlich auf ausreichend Sonnenschutz (Sonnencreme, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, etc), Zeckenschutz und ggf. Steckmückenschutz zu sorgen. Die Teilnehmer haben geeignetes Schuhwerk für Bewegung auf einer Rasenfläche und Gehwegen unterschiedlicher Beschaffenheit zu tragen.
- Die Teilnahme am Herzsport wird dokumentiert. Im Falle einer COVID-19-Infektion kann das Gesundheitsamt für alle Kontaktpersonen eine Quarantäne verhängen. D.h. es könnte sein, dass die gesamte Gruppe in Quarantäne muss, es wird jedoch eine individuelle Bewertung durch das Gesundheitsamt (Kontaktzeit, Abstand, etc.) vorgenommen.

(Name, Vorname) in **Druckbuchstaben**

Geburtsdatum

Einwilligungserklärung

Hiermit erkläre ich meine Einwilligung zu den vorgenannten Vorgaben für meine Teilnahme am Herzsport. Diese Einwilligung verliert ihre Gültigkeit mit Aufnahme des Herzsports in der Sporthalle der Salierschule Speyer.

Der betreuende Arzt sowie die zuständige Übungsleiterin sind mir gegenüber Weisungsbefugt.

Mir ist bewusst, dass durch meine Teilnahme am Herzsport trotz aller erforderlichen Maßnahmen ein Restrisiko an COVID-19 zu erkranken sowie eine Verletzungsgefahr besteht.

(Datum, Unterschrift)