

## Infos für Rehasport-Teilnehmer während der Corona- Pandemie

Aufgrund der aktuellen Situation gibt es einige Dinge für alle Rehasport-Teilnehmer/-innen zu beachten. Diese beziehen sich auf die Empfehlungen des Deutschen Behindertensportverbands e.V. zur Wiederaufnahme des Rehasports, den Handlungsempfehlungen für Sportvereine zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs des Bayerischen Landes-Sportverbands e.V. sowie auf die fünfte Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung.

Konkret bedeutet dies folgendes:

- Alle Teilnehmer müssen vor der ersten Übungseinheit eine Einwilligungserklärung unterschreiben.
- Die Umkleieräume und Duschen im EG der Alpha Reha dürfen bis auf Weiteres nicht benutzt werden. Bitte kommen Sie umgezogen direkt in das Untergeschoss (erst 1-3 Minuten vor Beginn)!
- Aufgrund der Distanzregel von 1,5m können aktuell nur 13 Personen im Gruppenraum sein. Wenn mehr als 12 Teilnehmer kommen, wird deshalb der Rehasport im Freien ausgeübt (z.B. Walken, Nordic Walking oder allgemeine Gymnastik und Spiele). Bitte bringen Sie deshalb immer Schuhe und Kleidung für draußen mit.
- Auch bei kleineren Gruppen kann der Übungsleiter entscheiden, die Stunde nach draußen zu verlegen.
- Bitte bringen Sie entweder Ihre eigene Matte mit oder ein großes Handtuch, das die komplette Matte bedeckt (185cm x 60cm).
- Bitte desinfizieren Sie vor und nach der Stunde Ihre Hände (Spender im Wartebereich).
- Bitte kommen Sie erst 1-3 Minuten vor Beginn der Stunde in das UG und halten sich zum Warten bitte im Freien auf.
- Bitte beachten Sie auch im Wartebereich den Mindestabstand.
- Ein Mund-Nasen-Schutz ist in geschlossenen Räumen auf dem Weg zum Übungsraum, bei der Nutzung der WC-Anlagen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, während der Vorbereitungen (Teilnahmebestätigung). Während der Ausübung der sportlichen Aktivität muss dieser nur auf Anweisung des Übungsleiters genutzt werden.
- Nach Beendigung der Stunde desinfiziert jeder Teilnehmer sein benutztes Sportgerät. Das Desinfektionsmittel wird bereitgestellt.
- Bei Vorliegen von Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Sie nicht an der Übungsstunde teilnehmen.
- Ein Wechsel der Gruppen ist aktuell nicht möglich. Alle Teilnehmer dürfen ausschließlich in ihrer vorgegebenen Gruppe teilnehmen.
- Bitte sagen Sie telefonisch ab, wenn Sie nicht kommen.