
Rehabilitationssport

Berliner Str. 207 – 211
65205 Wiesbaden
Tel.: 0611 – 301970
medisport-wiesbaden@gmx.de

Leitlinien zur Durchführung des Rehasportes (auf Grundlage der Empfehlungen des Deutschen Behindertensportverband e.V.)

Anmerkungen und Empfehlungen für Teilnehmende:

- Einschätzen des eigenen, individuellen Risikos (z.B. höheres Alter, chron. Erkrankungen der Lunge, Herz oder Gefäße)
- Einschätzen des aktuellen Gesundheitszustandes und **zwingender Verzicht** bei akuten Symptomen (Fieber, Schnupfen, Husten oder grippeähnliche Symptome)
- Mitbringen eigener Materialien (z.B. Mund-Nasen-Schutz, Matte, großes und kleines Handtuch, Kugelschreiber)
- Unterschreiben der „Einverständniserklärung zur Teilnahme am Rehabilitationssport während der Corona Pandemie“
- Beim Betreten der Räumlichkeiten des Rehazentrums/ Rehasportbereich ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen
- Betreten des Gruppenraumes erst nach Händedesinfektion und nach Aufforderung durch die Übungsleiter

Organisatorische Anpassungen aufgrund der Corona Pandemie:

- Zeitnah (nicht zu früh) zum Rehasport kommen und Räumlichkeiten zügig verlassen, um ein größeres Patientenaufkommen zu vermeiden
- Gruppengröße wird auf 10 Personen verkleinert (momentan nur 1 Kurs pro Woche möglich) Spontane Kurswechsel sind aktuell nicht möglich
- Getrennten Treppenauf- und abgang beachten (Toiletten dürfen lediglich im 1. Stock benutzt werden)
- Betreten des Raumes erst nach Aufforderung des Übungsleiters
- Betreten des Raumes erst nach Händedesinfektion (Spender vor Ort)
- Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist in den Räumlichkeiten des Rehazentrums und beim Rehasport verpflichtend
- Abstandsregel einhalten, mindestens 1,5-2 Meter

- Duschen und Umkleiden dürfen nicht benutzt werden, bitte bereits umgezogen kommen
- Keine Taschen und Kleidung/Schuhe in den Übungsraum mitbringen (Spinde vor dem Gruppenraum benutzen)
- Unterschreiben der Teilnahmebestätigung mit eigenem Kugelschreiber
- Ein großes (für die Matte) und ein kleines Handtuch (für den Schweiß und für Übungen) und wenn möglich eine eigene Matte mitbringen
- Übungen werden am Platz durchgeführt (keine Partnerübungen und kein Austausch von Materialien)

Haben Sie Erkältungssymptome, Fieber, Husten, etc. oder hatten Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem mit Corona infiziertem Menschen (auch wenn die Person nur in Quarantäne ist) ist eine Teilnahme untersagt.