



Liebe Teilnehmer/innen an unseren Rehabilitationssporteinheiten im **Herz- und Lungensport** sowie bei der **Hockergymnastik**,

wir planen den Rehabilitationssport wieder aufzunehmen. Der Herz-, Lungen- und Diabetessport sowie die Hockergymnastik wurden in Absprache mit dem Ärzte- und Übungsleiterteam ausgesetzt, weil wir niemanden von Ihnen und auch niemanden von uns gefährden wollten. Wir können uns jedoch vorstellen, sollte sich an der aktuellen Situation nichts wesentlich negativ verändern, nach den Sommerferien, also ab **12.08.2020**, alle Sportgruppen wieder zu starten.

Selbstverständlich hat sich auch bei uns eine ganze Menge verändert. Daher informieren wir alle schon heute, um Missverständnisse zu vermeiden. So gilt es unbedingt, einige Regeln einzuhalten, die wir aber bereits alle aus dem Alltag kennen, die nun auf die Sporthallen erweitert wurden.

Bitte unbedingt beachten!

Die bereits im Alltag bewährten Hygiene- und Abstandsregelungen sind unbedingt einzuhalten. Bitte kein Händeschütteln, kein herzliches Umarmen. Bitte kommen Sie nicht bei Erkältungskrankungen oder ähnlichen Symptomen. Halten Sie stets Abstand!

- Die **Teilnahme** an unseren Rehabilitationssporteinheiten bleibt weiterhin **freiwillig**. Wer kein gutes Gefühl hat in die Sportgruppe zu kommen, der muss es auch nicht und sollte zu Hause bleiben. Der Teilnehmerplatz und die Vereinsmitgliedschaft bleiben erhalten. **Die Beiträge werden ab August 2020 wieder eingezogen.**
- In der Sporthalle gilt ab Betreten die bekannte **Maskenpflicht**. Die Gesichtsmaske muss in allen gemeinschaftlichen Räumen und Gängen getragen werden (**Umkleiden, Gänge, Toiletten**). In dem Sportraum ist keine Maskenpflicht. Wir sind angehalten, diese Maskenpflicht in den öffentlichen Gängen etc. unbedingt zu beachten und **niemand darf ohne Maske die Halle betreten**. Wir halten auch keine Masken vor. Wer keine Maske dabei hat, kann leider nicht bis in den Sportraum gelangen. **Es gibt keine Ausnahme!**
- In der Dieter-Renz Halle gibt es ein Einbahnstraßensystem. Herein gelangt man durch den Sportlereingang (wie bisher). Der Ausgang ist jedoch zur Hans-Böckler Straße. Das heißt auch, dass alle persönlichen Sachen aus dem Umkleidebereich mit in die Halle müssen und von dort mitgenommen werden. Die Gruppen sollen sich nicht treffen, was bedeutet, dass die nachfolgende Gruppe erst die Halle betreten kann, wenn die vorherigen Gruppen diese vollständig verlassen haben. Bitte die Halle (Umkleiden) maximal 10 Minuten vor Beginn des Rehasport betreten. **Bitte vor der Halle warten. Abstandsregelung beachten!**
- Beim Betreten und beim Verlassen der Sporthalle sind die **Hände zu desinfizieren**. Händedesinfektionsmittel steht zur Verfügung.
- Wir führen eine zusätzliche Anwesenheitsliste (Datum, Uhrzeit, Name, Telefonnummer), die dem Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt werden muss, falls ein/e Teilnehmer/in an dem Virus erkrankt, um schnell Infektionsketten zu erkennen. Diese Listen werden nach drei Wochen vernichtet.
- Da es im Herzsport schwierig ist, Abstandsregelungen zu Beginn (Blutdruckmessen) einzuhalten, werden wir zunächst das Blutdruckmessen unterlassen. Sollte es einem/einer Teilnehmer/in nicht gut gehen, so hat er/sie **jederzeit Gelegenheit mit der/dem Ärztin/Arzt zu sprechen**. Selbstverständlich wird in solchen Fällen auch der Blutdruck gemessen. Unser Ärzteteam hat ein waches Auge auf jede/n Teilnehmer/in. Wer die Möglichkeit hat sollte schon einmal **zu Hause seinen Blutdruck** messen.
- Bitte einen **eigenen Kugelschreiber** mitbringen.
- Material, das während der Sporteinheit benutzt wird, wird anschließend desinfiziert. Desinfektionsmittel steht zur Verfügung. Bitte unbedingt die Abstandsregelungen einhalten.
- Für einen entspannten Ablauf werden die Sporteinheiten zunächst zeitlich etwas verkürzt.
- Unbedingt beachten: Bei Außentemperaturen von **tagsüber ab 28°C** findet **kein Herz- und Lungensport** statt. Bitte zu Hause bleiben.
- Alle Krankenkassen haben zugesagt, die Verordnungen um die Zeit der Hallenschließungen zu verlängern. Für den Herz- und Lungensport und die Hockergymnastik handelt es sich dabei um 5 Monate (16.03.-12.08.2020). Manche Krankenkassen verlängern die ablaufenden Verordnungen auch schriftlich pauschal bis zum 31.12.2020. Bitte bringen Sie dieses Schreiben Ihrer Krankenkasse unbedingt mit, wenn sie ein solches bekommen haben.
- Wir müssen uns vorbehalten, Regelungen zu verändern, wenn wir in der Praxis merken, dass es bei einer Änderung besser/sicherer gehen könnte.
- Bei Fragen und Unsicherheiten fragt uns bitte!

Wir freuen uns auf jeden von euch! Euer Ärzte-, Übungsleiter- und Betreuerteam.