



Hygienekonzept

Selbsthilfe und Funktionstraining in der Rheuma-Liga Sachsen e.V.

Treffen von Selbsthilfegruppen und die Teilnahme am Funktionstraining bedürfen eindeutigen Hygienerichtlinien. AG-Leiter gelten als Ansprechpartner für Rückfragen der individuellen Organisationsstrukturen und den damit verbundenen infektionshygienischen Maßnahmen. Durch die Anpassung des Verhaltens aller Beteiligten, sowie der Umsetzung geeigneter Strategien und Maßnahmen kann jede Person dazu beitragen, das Infektionsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren und sich und andere zu schützen:

Allgemeines:

- Distanzregeln einhalten, der allgemein gültige Mindestabstand von 1,50 m ist einzuhalten
- Teilnehmerzahl der Raumgröße anpassen/ den Mindestabstand einhalten
- Menschen mit grippalen Symptomen dürfen nicht an den Veranstaltungen teilnehmen
- Husten- und Niesetikette einhalten
- Körperkontakte müssen unterbleiben
- Freiluftaktivitäten bevorzugen
- Hygieneregeln einhalten
- Fahrgemeinschaften, wenn möglich, aussetzen
- Veranstaltungen mit Publikum oder auch mit Begleitpersonen unterlassen
- Risiken in allen Bereichen minimieren
- Tragen einer Mund-Nasen-Abdeckung wird dringend empfohlen (Ausnahme während des Funktionstrainings)

Vor, während und auch im Nachgang einer Übungsstunde/Treffen einer Selbsthilfegruppe müssen bestimmte (infektionshygienische) Maßnahmen zum Schutz aller Beteiligten realisiert werden.

Wir bitten Sie, sich vor Ort zusätzlich über bestehende Hygieneauflagen zu informieren und gegebenenfalls anzupassen.



Hygienekonzept der Rheuma-Liga Sachsen e.V.:

Vor dem Treffen einer Selbsthilfegruppe:

- Informieren über Räumlichkeiten/Raumgröße/Personenzahl bei einem Mindestabstand der Teilnehmer von 1,50 m und ausreichende Lüftung dieser, nach spätestens 30 Minuten – für mindestens 5 Minuten
- maximale Teilnehmerzahl den Gegebenheiten vor Ort anpassen
- falls umsetzbar Freiluftaktivitäten durchführen
- Tragen einer Mund- und Nasenabdeckung beim Betreten und Verlassen des Veranstaltungsortes
- Desinfizieren der Hände vor Betreten des Raumes
- bei Krankheitssymptomen keine Teilnahme am Treffen möglich
- Teilnahme kann nur mit vorheriger Anmeldung und der Bekanntgabe persönlicher Daten- Name und Vorname, Kontaktdaten - erfolgen

Vor der Übungseinheit zum Funktionstraining/Bewegungsgruppe:

- Rückantwortbogen an die Geschäftsstelle senden
- Einholen einer Einverständniserklärung der Teilnehmer und Aufklärung der Teilnehmer über Regelungen im Funktionstraining – bei Krankheitssymptomen - Ausschluss vom Training
- Informieren über Räumlichkeiten/Raumgröße/Personenzahl bei einem Mindestabstand der Teilnehmer von 1,50 m und ausreichende Lüftung dieser, nach spätestens 30 Minuten – für mindestens 5 Minuten, falls umsetzbar Freiluftaktivitäten durchführen
- Teilnehmer informieren – wenn möglich bitte schon in Sportsachen zum Training erscheinen
- Bei Krankheitssymptomen keine Teilnahme am Funktionstraining möglich
- Tragen einer Mund- und Nasenabdeckung beim Betreten und Verlassen des Therapieortes
- Desinfizieren der Hände vor Betreten des Trainingsraumes



Während des Treffens einer Selbsthilfegruppe:

- Mindestabstände (1,50 m) sind zwingend einzuhalten
- kein Körperkontakt in der Gruppe
- Husten- und Niesetikette einhalten
- kein Essen und Trinken in den Gruppenräumen (bei gesundheitlicher Notwendigkeit ist ein privates Behältnis mitzubringen)
- Händewaschen / Desinfizieren mit dem Betreten des Raumes, nach Nutzung der sanitären Einrichtungen, beim Verlassen des Raumes
- nur eigene Stifte/ Übungsmaterialien verwenden

Während der Übungseinheit:

- Mindestabstände (1,50 m) sind zwingend einzuhalten/ der Mindestabstand ist auch in den Umkleide- und Sanitärbereichen unbedingt einzuhalten
- regelmäßige Handhygiene
- keine Partnerübungen und kein Körperkontakt in der Gruppe
- Husten- und Niesetikette ist einzuhalten
- Übungen ohne Nutzung von Hilfsmitteln
- kein Essen und Trinken in den Gruppenräumen (bei gesundheitlicher Notwendigkeit ist ein privates Behältnis mitzubringen)
- Händewaschen/ Desinfizieren mit dem Betreten des Raumes, nach Nutzung der sanitären Einrichtungen, beim Verlassen des Raumes



Nach dem Treffen der Selbsthilfegruppe:

- zügiges Verlassen des Trainingsraumes/ Keine Treffen vor Ort im Anschluss an das Funktionstraining/ Zusammenkommen vor und nach der Einheit vermeiden
- Tragen einer Mund- und Nasenabdeckung beim Betreten und Verlassen des Veranstaltungsortes
- Lüftung des Gruppenraumes- spätestens nach 30 Minuten

Nach der Übungseinheit:

- Teilnehmerlisten möglichst mit eigenem Stift unterschreiben lassen
- zügiges Verlassen des Trainingsraumes/ Keine Treffen vor Ort im Anschluss an das Funktionstraining/ Zusammenkommen vor und nach der Einheit vermeiden
- Lüftung des Trainingsraumes- spätestens nach 30 Minuten / Desinfektion
- Desinfizieren/Waschen der Hände beim Verlassen des Trainingsraumes
- Tragen einer Mund- und Nasenabdeckung beim Betreten und Verlassen des Therapieortes

Dieses Hygienekonzept muss bei veränderten Verordnungen des Sächsischen Staatsministeriums kurzfristig angepasst werden.