

## **Empfehlungen zur Durchführung von Funktionstraining während der SARS-CoV-2-Pandemie**

Jeder Anbieter von Funktionstrainingsgruppen hat ein schriftliches Konzept über die bei der Durchführung von Funktionstrainingsgruppen erforderlichen Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie zu erarbeiten, vorzuhalten und ggf. an sich ändernde Erkenntnisse oder Rahmenbedingungen anzupassen und das Konzept penibel umzusetzen.

Diese Empfehlungen dienen hierbei als Handlungsleitfaden

### **1. AHAL-REGEL**

- 1.1. "Abstand halten!": Mindestens 1,5 Meter Abstand zu Mitmenschen halten.
- 1.2. "Hygiene-Maßnahmen beachten!": Husten und Niesen in die Armbeuge oder ein Taschentuch sowie das regelmäßige Desinfizieren oder zumindest Waschen der Hände.
- 1.3. "Alltagsmaske tragen!": korrektes Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung.
- 1.4. Regelmäßiges "Lüften" von geschlossenen Räumen im Sinne eines vollständigen Luftaustausches durch Stoßlüftung.

### **2. GRUNDSÄTZLICHES**

- 2.1. Es ist es erforderlich, dass die Teilnehmer am Funktionstraining vor Beginn einer jeden Übungsveranstaltung und ggf. auch während dessen über die zur Eindämmung des Ansteckungsrisikos einzuhaltenden Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln aufgeklärt werden.
- 2.2. Eine "Einwilligungserklärung zur Teilnahme am Funktionstraining während der Corona-Pandemie" ist von jedem Teilnehmer zur Kenntnis zu nehmen und gegenzuzeichnen.
- 2.3. Da eine ausschließlich schriftliche Aufklärung nichtausreichend ist, muss die Aufklärung auch mündlich erfolgen.

### **3. ABSTANDSREGELN**

- 3.1. Außerhalb des Übungsraumes 1,50 m zwischen jeder Person.
- 3.2. Im Übungsraum 2,50 m zwischen den Teilnehmern; dies entspricht der Vorgabe von 5 qm für jeden Teilnehmer im Funktionstraining.
- 3.3. Im Bewegungsbad 1,80 m zwischen den Teilnehmern; dies entspricht der Vorgabe von 3 qm für jeden Teilnehmer im Funktionstraining bei Wassergymnastik.
- 3.4. Die angegebenen Abstände sind Mindestangaben.
- 3.5. Schreiben einzelne Landesverordnungen oder kommunale Verordnungen oder Allgemeinverfügungen größere Abstände vor, haben diese Vorrang.
- 3.6. Begegnungen der Teilnehmer unterschiedlicher Gruppen sind durch das Einplanen von ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Übungseinheiten und, soweit umsetzbar, durch das Einrichten von unterschiedlichen Ein- und Ausgängen und "Einbahnstraßenregelungen" zu vermeiden.

- 3.7. Die Teilnehmer werden angehalten, bereits umgezogen zur Übungsstunde zu erscheinen. Die Nutzung von Umkleiden wird auf ein Minimum begrenzt. Wo eine Nutzung unumgänglich ist, ist –insbesondere durch geeignete Sperrmaßnahmen –die Nutzbarkeit so zu gestalten, dass der Mindestabstand eingehalten wird.
- 3.8. Gelegenheiten für gesellige Zusammenkünfte vor und nach der Übungsstunde dürfen nicht gegeben werden.
- 3.9. Den Teilnehmern ist dringend zu empfehlen, auf Fahrgemeinschaften bei der An- und Abreise zu verzichten.
- 3.10. Es ist sicherzustellen, dass bei jeder Benutzung von Sitzgelegenheiten in der Einrichtung ein Mindestabstand von 1,50 Metern eingehalten werden kann. Ggf. müssen Sitzgelegenheiten für die Benutzung gesperrt werden.

#### **4. RUND UM DIE ÜBUNGSTUNDE**

- 4.1. Eine Mund-Nasen-Bedeckung ist in allen Bereichen der Einrichtung außerhalb des Übungsraums zu tragen.
- 4.2. Die Übungsstunden sind, soweit es das Wetter und die Örtlichkeiten zulassen, bei Zustimmung aller Teilnehmer bevorzugt im Freien durchzuführen.
- 4.3. Die Dauer der Übungseinheiten ist auf die rechtliche Mindestzeit zu begrenzen.
- 4.4. Der Aufenthalt im Übungsraum ist nur während der Übungsstunde zuzulassen.
- 4.5. Der Übungsraum wird mindestens vor und nach jeder Übungsstunde intensiv gelüftet, idealerweise auch mehrfach zwischendurch.
- 4.6. Körperkontakte haben zu unterbleiben, d.h. es werden insbesondere keine Partnerübungen durchgeführt.
- 4.7. Es erfolgt kein Austausch von (Klein-)Materialien zwischen den Teilnehmern.
- 4.8. Die Teilnehmer werden angehalten, soweit vorhanden, eigene Materialien (Gymnastikmatte, Gymnastikband) zur Übungsstunde mitzubringen.
- 4.9. Die Kommunikation zwischen allen Personen erfolgt zur Minimierung des Aerosol-ausstoßes moderat und leise.

#### **5. DESINFEKTION**

- 5.1. Die von den Teilnehmern frequentierten Räume, insbes. die Übungsräume, die Ein- und Ausgangsbereiche und die Sanitäranlagen werden regelmäßig fachgerecht gereinigt, wenn möglich desinfiziert. Alle Kontaktflächen (insbes. Wasserhähne, Türklinken, Handläufe, Anmeldetresen) werden regelmäßig, jedenfalls aber nach Abschluss jeder Übungseinheit, desinfiziert.
- 5.2. Es werden Möglichkeiten zur Händedesinfektion, insbesondere vor Betreten des Gruppenraums, bereitgestellt und die Teilnehmer werden angehalten, diese zu benutzen.
- 5.3. Verwendete Materialien (z.B. Hocker, Hanteln, Matten, Bälle) werden vor jeder Übungsstunde einer Wischdesinfektion unterzogen.

- 5.4. Stifte, die zum Ausfüllen und Unterzeichnen von Formularen verwendet werden, hat jeder Benutzernach der Benutzung in ein Behältnis, das Sicherheit vor einem unkontrollierten abermaligen Zugriff bietet, einzuwerfen. Sollen die Stifte erneut benutzt werden, sind sie vorher zu desinfizieren. Alternativ verwenden die Teilnehmer eigene Stifte.

## **6. ANMERKUNGEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR ÜBUNGSLEITER**

- 6.1. Alle Übungsleiter benötigen Kenntnisse über die Symptome und bekannten Übertragungsformen des SARS-CoV-2-Virus und über die Maßnahmen zum Schutz vor einer Corona-Infektion. Die Übungsleiter sind entsprechend zu schulen. Empfehlungen des RKI sind bei der Schulung zu vermitteln. Die Schulungsmaßnahmen werden regelmäßig durchgeführt und dokumentiert. Es ist sicherzustellen, dass die Referenten über eine ausreichende Sachkunde verfügen.
- 6.2. Übungsleiter mit Krankheitssymptomen, die in Verbindung mit dem SARS-CoV-2-Virus stehen, müssen der Einrichtung fernbleiben bzw. die Übungseinheit sofort abbrechen. Entsprechendes gilt für Übungsleiter, die von ihrem Kontakt zu einer der Infektion mit dem SARS-CoV-2-Virus verdächtigten Person wissen bzw. erfahren. Übungsleitern wird empfohlen, die Corona-Warn-App auf ihrem Mobilfunkgerät zu installieren und den darin gegebenen Empfehlungen und Hinweisen zu folgen.
- 6.3. Zu Beginn jeder Übungsstunde klärt der Übungsleiter die Teilnehmer über die zur Eindämmung des Ansteckungsrisikos einzuhaltenden Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln auf.
- 6.4. Der Übungsleiter muss beurteilen, ob alle Teilnehmer, insbesondere auch Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung oder psychischer Erkrankung, die Regeln verstanden haben und umsetzen können. Personen, die die Regeln nicht einhalten können oder wollen, hat der Übungsleiter von der (weiteren) Teilnahme auszuschließen.
- 6.5. Der Übungsleiter stellt, u.a. durch individuelle Nachfrage, sicher, dass Personen mit Krankheitssymptomen nicht an der Übungsstunde teilnehmen. Dies gilt insbesondere beim Vorliegen von Fieber, Husten, Schnupfen und/oder weiteren grippeähnlichen Symptomen.
- 6.6. Der Übungsleiter hat fortwährend auf die Einhaltung des Hygienekonzepts der Einrichtung einschließlich der Abstandsregeln zu achten.
- 6.7. Es erfolgen keine taktilen Korrekturen durch den Übungsleiter.
- 6.8. Es werden keine Übungen durchgeführt, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung).
- 6.9. Der Übungsleiter stellt sicher, dass (Klein-)Materialien (insbesondere Matten, Bälle) nicht zwischen den Teilnehmern getauscht werden