

Hygiene- u. Verhaltensregeln für Gesundheitsanlagen im Bereich Reha,- Präventions- und Vitalisport

Gemeinsam erarbeitet durch Michael Maicher, Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Beatmungsmedizin am Kreiskrankenhaus Rothenburg an der Fulda, Praxisinhaber in Schalksmühle und Herausgeber der Gesundheitszeitung „Der Gesundheitsbote“ und Bernd Schranz, 1. Vorsitzender des Rehasport Vereins RehaVitalisPlus e.V. sowie Betreiber von zwei Therapie- und Gesundheitszentren für Reha-, Präventions- und Vitalisport in Düsseldorf

Dieses Konzeptpapier dient als Ideengrundlage, um Individuelle Maßnahmen einzuleiten, damit Sie ideal auf den Restart vorbereitet sind. Den Mitgliedern der Trainingszentren soll zum einen ein gutes und sicheres Gefühl vermittelt werden und zum anderen wollen wir zeigen, dass wir der gesundheitlichen Verantwortung im Gesundheitssport gerecht werden.

Grundsätzlich sind zwei Seiten zu betrachten: die infektiologische Seite und die psychologische.

Aus infektiologischer Sicht sollten zwei Dinge vermieden werden: eine hohe Keimbelastung und eine hohe Expositionsdauer. Hohe Keimbelastungen gehen insbesondere von Infizierten aus, die Symptome haben. Schon frühzeitig konnte im Verlauf gezeigt werden, dass schwere Covid-19-Verläufe auftraten, wenn der Betroffene eine große Virusmenge abbekommen hat. Einzelne Viren machen noch lange nicht krank. Nachgewiesen ist bislang als Infektionsweg auch nur die Tröpfcheninfektion. Tröpfchen halten sich nur kurz in der Luft und fallen nach max. 1,5 Metern zu Boden. In Aerosolen – also „Luftwolken“ – konnten zwar Viren nachgewiesen werden, aber Infektion bisher nicht. Die Wahrscheinlichkeit, sich an einem Aerosol zu infizieren, steigt sicherlich mit der Zeit, die ich in dem Aerosol verbringe und sinkt mit zunehmender Frischluftzufuhr.

Aus psychologischer Sicht sind andere Dinge zu beachten.

Was kann und muss ein Gesundheitszentrum nun tun?

Erkältete Menschen, insbesondere mit Fieber und Husten, haben per se nichts in einer Trainingsstätte zu suchen. Hier sollten **klare Regelungen** erfolgen und bereits **am Empfang** eine **Ansprache** stattfinden. Ein „Wie geht es Ihnen?“ klingt höflich und reicht in der Regel aus.

Das **Gesundheitszentrum** kann und muss für **ausreichende Platzverhältnisse** in den jeweiligen Räumen sorgen und dabei die Trainierenden auf den Abstand von 1,5 Meter aufmerksam machen, auf eine mögliche vom Gesetzgeber **vorgeschriebene Personenanzahl je qm**, sowie für eine **gute Luftzirkulation** sorgen, denn dann ist eine Ansteckung unwahrscheinlich. Da eine erhöhte Viruslast nur bei „vielen“ Menschen in geschlossenen und unbelüfteten Räumen vorliegt, können wir diese durch zwei Parameter beeinflussen: Erstens durch die **Lüftung** und zweitens durch die Anzahl der Menschen im Raum. Wir brauchen hier neben einem **guten Raumgefühl** auch eine gute und möglichst virenfreie Luft.

Das bedeutet, stellen Sie Schilder auf mit dem Hinweis zum Abstand halten auf und lüften sie ihre Räume regelmäßig mit einer Stoßlüftung durch Öffnen der Fenster für 5 Minuten oder wenn vorhanden stellen sie die Lüftungsanlagen während der gesamten Betriebszeiten auf die entsprechenden Leistungsstufen ein! Erstellen sie hier für ihren Betrieb ein „Lüftungskonzept“ und kommunizieren sie dieses.

Sollte es vom Gesetzgeber eine Vorgabe der Personenanzahl je „geschlossenem Raum und/ oder qm“ geben, sind diese natürlich einzuhalten und zu kommunizieren. Wir empfehlen an dieser Stelle bei optimalem Lüftungskonzept 10 qm je Trainierenden im Geräte-, Zirkel-, als auch im Kursraum. Im

Kursraum sollten sie vorab die Stellen markieren wo die Teilnehmer mit ihren Gymnastikmatten, etc. sich aufstellen sollen. Hierbei bleibt es ihnen überlassen, ob sie sie im Kreis oder in Reihe versetzt platzieren möchten. Hier kommt es darauf an, dass sie viele Übungen vorläufig nicht mehr durchführen können. Laufspiele, Partnerübungen etc. fallen weg. Im Geräte- und Zirkelbereich können sie durch die Abstandsregel die Geräte entsprechend platzieren oder wenn dies nicht möglich ist, informieren sie ihre Mitglieder jedes zweite Gerät frei zu lassen oder mit Plexiglaswänden die Geräte voneinander abtrennen. In den Umkleiden sollte entsprechend verfahren werden und geben nur jeden 3. Spind frei, sofern die Vorgaben dies zulassen. Im Bereich der Duschen und der Sauna ist unserer Ansicht nach die Übertragungsgefahr eher gering, da bei der Tröpfchen Übertragung durch das Duschwasser diese sofort abfließen und nicht in die Umluft kommen und in der Sauna sofort durch die Hitze abgetötet werden.

Kommunizieren sie diese „Regeln“ mit Aushängen und Plakaten und/ oder per Handout im Studio, also auch auf ihrer Homepage, Landingpage, App, Facebook und Instagram Channel. Richten Sie Web Sprechstunden ein für ihre Mitglieder, die sich nicht trauen persönlich vorbei zu kommen und informieren sie ihre Kunden über den aktuellen Auslastungsgrad der Anlage, damit keiner vor der Türe warten muss und erstellen sie einen „qm Plan“ für jeden geschlossenen Raum ihres Betriebes um die Personenzahlen genau zu bestimmen und kontrollieren zu können.

Lassen Sie sich die „Spielregeln“ des Hauses auch von Ihren Mitgliedern unterschreiben, damit sie vor vermeintlichen Anschuldigungen und Missachtungen mit Konsequenzen geschützt sind!!!

Alternativ zu den Indoor Angeboten können sie jetzt vermehrte Online- und natürlich auch wieder Outdooraktivitäten anbieten. Denn an der frischen Luft ist die Viruslast immer deutlich geringer als in geschlossenen Räumen!

Zum Thema Desinfektion, Gesichtsmasken und Gummihandschuhe

Zu diesem Thema sind die meisten bereits bestens informiert. Nur der Vollständigkeit halber empfehlen wir hier eine „Desinfektionsschleuse“ am Eingang zu positionieren, am besten mit kontaktlosem Desinfektionsspender. Hier werden mögliche Viren an den Händen abgetötet. Hängen sie in allen Räumen Desinfektionsspender auf oder stellen sie „Spendertonnen“ mit den Desinfektionstüchern für die Gerätedesinfektion in ausreichender Menge bereit.

Sofern möglich, sollten alle Türen im Haus geöffnet bleiben, um die Türgriffe nicht unnötig zu kontaminieren. Sollte dies nicht möglich sein müssen diese regelmäßig, mindestens einmal in der Stunde desinfiziert werden.

In allen anderen Räumen und Stationen, die sie am Standort haben würden wir empfehlen Desinfektionsspender oder Sprühflaschen bereit zu stellen.

Bei der Nutzung der Fitnessgeräte und bei den Übungen auf der Gymnastikmatte empfehlen wir, dass die Teilnehmer nur mit einem sauberen Handtuch als Unterlage trainieren dürfen.

Gesichtsmasken würden wir an der Rezeption bereit halten für Kunden, die eine Maske wünschen oder mit Masken hereinkommen, die bereits „unbrauchbar“ sind. Eine Maskenpflicht würden wir hier weder für das Personal noch für die Kunden vorgeben wollen, sofern dies nicht vorgeschrieben wird. Eine Besonderheit besteht bei therapeutischen Behandlungen, Personal Training, sowie Kleingruppen Training, wo der Trainer/ Therapeut ganz nah am Kunden ist. Hier kann man dem Mitarbeiter empfehlen, eine Maske zum Schutz der Kunden zu tragen nach dem Motto „Wir schützen Euch“.

Gummihandschuhe können genauso wie die Gesichtsmasken an der Rezeption bereit gestellt werden. Mitglieder, die mit Gummihandschuhen zu ihnen kommen, würden wir aber empfehlen/ vorgeben, diese gegen „saubere“ von uns für die Zeit im Betrieb auszutauschen.

Kontaktieren, bzw. rufen sie ihre Kunden vor dem Restart an, vor allem die Kursteilnehmer im Rehasport, damit sie die Teilnehmer über ihre Maßnahmen informieren können und somit schon im Vorfeld mögliche Angstbarrikaden abbauen können und sie somit für einen reibungslosen Restart sorgen. So planen sie auch ihre eigenen Kapazitäten und Kursangebote besser und können ihre Mitarbeiter entsprechend einteilen.

Ablauf bei den Rehagymnastikstunden:

1. Abstand wahren am Check IN durch Markierungen auf dem Boden
2. Beim Betreten des Raumes sollten sich die Teilnehmer nochmals die Hände desinfizieren
3. Unterschrift im Raum abholen um noch längere Warteschlangen im Eingangsbereich zu vermeiden, dabei Laptop auf einen Tisch positionieren und alle Teilnehmer einzeln heran treten lassen
4. Standpunkte im Raum markieren, sodass zu allen Seiten min. 1,5 mtr. Abstand gewährt sind und nach vorne am besten min.3 mtr.
5. Laufwege z.B. für den Toilettengang mit berücksichtigen
6. Partnerübungen und Laufspiele aussetzen und nur statische Übungen durchführen
7. Wenn mit Gymnastikmatte oder anderen Utensilien gearbeitet werden soll, diese bitte vor Beginn der Stunde herrichten und platzieren und nach der Stunde wenn nötig desinfizieren und selber wegräumen
8. Auf den Gymnastikmatten darf nur mit einem entsprechend großen Handtuch trainiert werden

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz gegen eine unsichtbare Gefahr!

Die WHO und ebenso die Experten Allianz für Gesundheit empfehlen:

2/ Wo einen Wachstumsreiz durch Muskeltraining zur Produktion der Myokine

150 Min./ Wo Bewegung zur Bekämpfung von Entzündungen im Körper

Basische Ernährung zur Stärkung des Immunsystems