



Hygienekonzept DMSG Funktionstraining

Um den Wiederaufbau der DMSG Funktionstrainingsgruppen zu ermöglichen, wird in diesem Dokument das grundlegende Hygienekonzept für Funktionstraining vorgestellt. Das Hygienekonzept setzt sich zusammen aus den aktuellen Vorgaben der hessischen Landesverordnung und den Empfehlungen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG). Dieses Konzept richtet sich an alle (Hallen-)Anbieter, Einrichtungen, DMSG-Trainer*innen und DMSG-Teilnehmer*innen, haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der DMSG, die am Funktionstraining beteiligt sind. Es soll zum (Infektions-)Schutz aller Beteiligten dienen, um eine Durchführung von Funktionstraining in Zeiten eines erhöhten Infektionsrisikos in Deutschland aufgrund der COVID-19-Pandemie mit größtmöglicher Vorsicht und Sorgfalt zu ermöglichen.

1 Aktuelle Vorgaben der hessischen Landesverordnung

Den aktuellen Vorgaben der hessischen Landesverordnung zur Bekämpfung des Corona-Virus ist Folge zu leisten.

2 Richtlinien der DMSG für die Durchführung von Veranstaltungen und Gruppentreffen

- Grundsätzlicher Mindestabstand von 1,5 Metern ist einzuhalten und das Tragen einer Mund-Nasen-Maske wird zu jederzeit geboten.
- Behördliche Auflagen und Kontaktverbote sind regional dringend zu beachten!
- Sobald eine behördliche Auflage der Durchführung des DMSG Funktionstrainings widerspricht, ist diese sofort abzusagen. In diesem Fall könnte eine virtuelle Online-Veranstaltung angeboten werden.
- Die Corona-Warn-App wird empfohlen.
- Die Projektleitung Funktionstraining oder der DMSG Landesverband überprüft gemeinsam mit der Einrichtung, in der das Funktionstraining stattfinden soll, vorab mit der Checkliste „Räume für Gruppentreffen und Veranstaltungen der DMSG“, wie und ob ein bereits vorliegendes Hygienekonzept mit dem Funktionstrainings-Hygienekonzept übereinstimmt und wo Veränderungen nötig sein könnten. Diese Liste wird von der Projektleitung/dem DMSG Landesverband und der Einrichtung unterschrieben und das vorliegende Hygienekonzept der Einrichtung sowie wenn nötig Ergänzungen werden dem Dokument beigelegt.
- Checkliste Gruppenleiter: Jede*r DMSG-Funktionstrainer*in geht mit der Projektleitung gemeinsam die „Checkliste für die Gruppenleiter“ durch, um das Funktionstraining mit der Gruppe unter den Hygienevorgaben leiten zu können.
- Die Projektleitung DMSG Funktionstraining steht dem/der DMSG-Funktionstrainer*in jederzeit für Fragen zur Verfügung!
- „Checkliste: Räume für Gruppentreffen“ – Regel 5 Quadratmeter pro Person, Belüftung, Desinfektion sind vorab abzuarbeiten.
- „Checkliste: Gruppentreffen“ ist zu beachten.
- „Checkliste: Gruppenteilnehmer*innen“ bekommt jede*r DMSG-Funktionstrainingsteilnehmer*in ausgehändigt und behält diese zuhause. Vor jedem Workshop Tag sollte die „Checkliste: Gruppenteilnehmer*innen“, sowie die Symptom-Checkliste vom Teilnehmer zuhause eigenverantwortlich überprüft werden. Zu jedem Workshop Tag bringt der/die Funktionstrainingsteilnehmer*in die unterschriebene Einverständniserklärung zur Nachverfolgung der Infektionsketten und Symptombefreiheit (2. Seite) mit und gibt diese dem*r DMSG-Funktionstrainer*in.



- „Checkliste: Was sind Hygienemaßnahmen?“ Alle Informationen rund um die Hygienemaßnahmen und die ärztliche Einschätzung von Multiple Sklerose und dem Corona Virus (z.B. Einfluss der Medikation etc.) werden jeder/jedem DMSG-Funktionstrainer*in und jeder/jedem Funktionstrainingsteilnehmer*in vor dem ersten Veranstaltungstag zur Verfügung gestellt. Die Aufklärung aller Beteiligten vor der Veranstaltung ist unabdingbar!
- Der/die DMSG-Funktionstrainer*in klärt zu Beginn jedes Seminartags über AHA auf und erhält die Aufklärungsschilder „AHA“ und „Wie Sie eine Mund-Nasen-Maske richtig aufsetzen und abnehmen“, um Sie sichtbar für alle im Raum zu befestigen.
- Einmalig soll der/die DMSG-Funktionstrainer*in und der/die Funktionstrainingsteilnehmer*in die Einverständniserklärung zur Teilnahme an einer DMSG-Veranstaltung während der Corona-Pandemie unterschreiben und vorab an die Projektleitung Funktionstraining zur Aufbewahrung schicken (postalisch/per Mail).
- Jede*r Funktionstrainingsteilnehmer*in erhält das Kurzscreening für zuhause. Vor jeder Trainingseinheit sollte zuhause eigenverantwortlich der Symptomcheck durchgeführt werden.
- Zu jeder Trainingseinheit bringt der/die Teilnehmer/in die zweite Seite des unterschriebenen Formulars zur Bestätigung der Nachverfolgung der Infektionsketten und der Angabe zur Symptombefreiheit mit und gibt sie dem/der DMSG-Funktionstrainer*in.
- Der/die DMSG-Funktionstrainer*in bestätigt bei jeder/jedem Teilnehmer*in die erfolgte Aufklärung der Hygienemaßnahmen.

3 Sonderfall DMSG Funktionstraining

Wer sich für die Teilnahme am DMSG Funktionstraining während der Corona-Pandemie entscheidet, akzeptiert die (Hygiene-) Regeln der DMSG, die Vorgaben der hessischen Landesregierung, die Vorgaben des jeweiligen örtlichen Anbieters des DMSG Funktionstrainings und ist sich über das Restrisiko bewusst mit anderen Menschen in einem Raum ggf. in Berührung zu kommen (z.B. Hilfe bei einem Sturz, o.ä.). Jedem/jeder Teilnehmer*in, der/die aufgrund dieses Restrisikos nicht am DMSG Funktionstraining live teilnehmen möchte, wird – solange es die Krankenkassen ermöglichen – das virtuelle Angebot des DMSG Funktionstrainings *online* empfohlen.

Mund-Nasen-Maske während des Trainings

Die Durchführung von Funktionstraining mit maximal zehn Personen soll weiterhin in großen Turnhallen stattfinden (ca. 10 m²/Person), so dass großzügig Abstand und Belüftung möglich ist. Jede*r DMSG-Funktionstrainer*in entscheidet gemeinsam mit der Funktionstrainingsgruppe, ob während dem praktischen Training im Trainingsraum eine Mund-Nasen-Maske getragen wird. Bei denjenigen Übungen, die eine taktile Unterstützung des/des DMSG-Funktionstrainers*in notwendig machen oder eventuell bedingen, sollen alle Teilnehmer*innen und der/die DMSG-Funktionstrainer*in mit desinfizierten Händen die Mund-Nasen-Maske aufsetzen und nach Beendigung der Übung die Hände erneut desinfizieren. So können wichtige Koordinations- und Kraftübungen durchgeführt werden, die aus trainings- und neurowissenschaftlicher Sicht für eine sinnvolle physiologische Reizsetzung unabdingbar sind.

Getränke/Speisen

Jede*r Teilnehmer*in bringt sich selbst Getränke mit, auf das Mitbringen von Speisen sollte prinzipiell verzichtet werden außer es gibt medizinische Gründe, wie z.B. Vorliegen von Diabetes Mellitus. Das Tauschen von Trinkflaschen o.ä. ist verboten. Jede*r Teilnehmer*in ist selbst für sein/ihr Getränk verantwortlich, kennzeichnet bestenfalls sein/ihr Getränk und stellt es nur am eigenen Platz ab.

Empfehlung Trainingspartner*in



Es wird empfohlen, gerade wenn es die Raumgröße hergibt, eine*n (Trainings-) Partner*in zum Training mitzubringen, wenn man häufig personelle Unterstützung bei den Übungen benötigt. So kann vermieden werden, dass ein Trainer mehrere Personen nacheinander taktil unterstützt und leitet die Partner*in entsprechend an.

Materialien

Nicht jede*r Teilnehme*in hat eine Gymnastikmatte oder Bälle etc. zu Verfügung und/oder kann den Transport in den Trainingsraum meistern. Es bleibt dem DMSG-Funktionstrainings-Anbieter überlassen, ob eine Gymnastikmatte/ein Trainingsball o.ä. zur Verfügung gestellt wird und entsprechende vorher und nachher Desinfektionsmaßnahmen gewährleistet werden.



Outdoor-Training

Wenn es die örtlichen Gegebenheiten und die Wetterbedingungen (keine große Hitze, Eisglätte, o.ä.) ermöglichen und alle Teilnehmer*innen der Funktionstrainingsgruppe damit einverstanden sind, dann dürfen die DMSG-Funktionstrainer*innen das Training teilweise oder vollständig nach draußen verlegen.

Sonstiges

DMSG-Funktionstrainer*innen und -teilnehmer*innen werden gebeten, sich in diesen Zeiten nicht unnötig vor oder nach dem Training in Kleingruppen nah beieinander aufzuhalten. Auch für den Zeitraum vor Beginn und nach Ende der Funktionstrainings-Veranstaltung soll auf den Mindestabstand und das Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung geachtet werden. Auf gängige Begrüßungsrituale wie Händeschütteln/Abklatschen o.ä. soll verzichtet werden. Bei notwendig werdenden Erste-Hilfe-Maßnahmen keine Mund-zu-Mund- oder Mund-zu-Nase-Beatmung. Sollte eine Erste-Hilfe-Situation entstehen und eine Herz-Lungen-Wiederbelebung notwendig werden, soll zum Eigenschutz bitte von der Atemspende abgesehen werden. Eine Herzdruckmassage wird zurzeit als ausreichend angesehen. Es wird die Nutzung eines AED-Geräts empfohlen, welches in vielen Einrichtungen für den Notfall vorhanden ist.