



Hygienekonzept für die Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit Multiple Sklerose (SpoKs)

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

1 Aktuelle Vorgaben der jeweiligen Landesverordnung

Zusammenfassung der aktuellen Vorgaben der jeweiligen Landesverordnung im Bereich Sportbetrieb.

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 der SpoKs widerspricht, ist diese sofort abzusagen. In diesem Fall könnte eine virtuelle Online-Veranstaltung angeboten werden.
- Die Corona-Warn-App wird empfohlen.



- Die Projektleitung SpoKs oder der DMSG Landesverband überprüft gemeinsam mit der Einrichtung, in der eine SpoKs stattfinden soll, vorab mit der Checkliste „Räume für Gruppentreffen und Veranstaltungen der DMSG“, wie und ob ein bereits vorliegendes Hygienekonzept mit dem SpoKs-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 SpoKs-Trainer*in geht mit der Projektleitung gemeinsam die „Checkliste für die Gruppenleiter“ durch, um die SpoKs mit der Gruppe unter den Hygienevorgaben leiten zu können.
- Die SpoKs-Projektleitung steht dem/der SpoKs-Trainer*in jederzeit für Fragen zur Verfügung!
- „Checkliste: Räume für Gruppentreffen“ – Regel 5 Quadratmeter pro Person, Belüftung, Desinfektion sind vorab abuarbeiten.
- „Checkliste: Gruppentreffen“ ist zu beachten.
- „Checkliste: Gruppenteilnehmer*innen“ bekommt jede*r SpoKs-Teilnehmer*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 SpoKs-Teilnehmer*in die unterschriebene Einverständniserklärung zur Nachverfolgung der Infektionsketten und Symptommfreiheit (2. Seite) mit und gibt diese dem*r SpoKs-Trainer*in.
- „Checkliste: Was sind Hygienemaßnahmen?“ Alle Informationen rund um die Hygienemaßnahmen und die ärztliche Einschätzung von Multiple Sklerose und dem Coronavirus (z.B. Einfluss der Medikation etc.) werden jeder/jedem SpoKs-Trainer*in und jeder/jedem SpoKs-Teilnehmer*in vor dem ersten Veranstaltungstag zur Verfügung gestellt. Die Aufklärung aller SpoKs-Beteiligten vor der Veranstaltung ist unabdingbar!
- Der/die SpoKs-Trainer*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 SpoKs-Trainer*in und der/die SpoKs-Teilnehmer*in die Einverständniserklärung zur Teilnahme an einer DMSG-Veranstaltung während der Corona-Pandemie unterschreiben und vorab an die SpoKs-Projektleitung zur Aufbewahrung schicken (postalisch/per Mail).
- Jede*r SpoKs-Teilnehmer*in erhält das Kurzscreening für zuhause. Vor jedem Seminartag sollte zuhause eigenverantwortlich der Symptomcheck durchgeführt werden.
- Zu jedem Seminartag bringt der/die Teilnehmer/in die zweite Seite des unterschriebenen Formulars zur Bestätigung der Nachverfolgung der Infektionsketten und der Angabe zur Symptomfreiheit mit und gibt sie dem/der SpoKs-Trainer*in.
- Der/die SpoKs-Trainer*in bestätigt bei jeder/jedem Teilnehmer*in die erfolgte Aufklärung der Hygienemaßnahmen.

3 Sonderfall SpoKs

Wer sich für die Teilnahme an einer SpoKs während der Corona-Pandemie entscheidet oder eine SpoKs als SpoKs-Trainer*in leitet, akzeptiert die (Hygiene-) Regeln der DMSG, die Vorgaben der jeweiligen Landesregierung 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 an einer SpoKs live teilnehmen möchte, wird das virtuelle Angebot Daily SpoKs oder SpoKs-Refresher als Online-Seminar empfohlen.

Mund-Nasen-Maske während des Trainings

Die Durchführung von SpoKs mit maximal zehn Personen soll weiterhin in großen Turnhallen stattfinden (ca. 10 m²/Person), sowohl die Theorieveranstaltungen als auch die Praxisveranstaltungen sollen in der Halle ermöglicht werden, so dass großzügig Abstand und Belüftung möglich ist. Für die Theorie werden Einzeltische weit auseinandergestellt und Plätze nicht getauscht. Jede SpoKs-Leitung entscheidet



gemeinsam mit der Schulungsgruppe, ob während der Theorie am Platz und dem praktischen Training im Trainingsraum eine Mund-Nasen-Maske getragen wird. Bei denjenigen Übungen, die eine taktile Unterstützung des/des SpoKs-Trainers*in notwendig machen oder eventuell bedingen, sollen alle Teilnehmer*innen und der/die SpoKs-Trainer*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 und Speisen mit. Wenn es die Möglichkeit gibt in einem gesonderten Raum zu essen, dann werden den regionalen Vorgaben eines Restaurantbesuchs Folge geleistet. Wer während der Schulung kleine Snacks konsumieren möchte, achtet darauf vorher die Hände zu waschen/zu desinfizieren, und es werden verpackte Speisen empfohlen. Das Tauschen von Trinkflaschen, Gläsern oder Speisen 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 zur SpoKs mitzubringen, wenn man häufig personelle Unterstützung bei den Übungen benötigt. So kann vermieden werden, dass ein*e SpoKs-Trainer*in mehrere Personen nacheinander taktile unterstützt und der/die SpoKs-Trainer*in leitet die Partner*in verbal an. Diese Person muss natürlich, genauso wie der/die Teilnehmer*in, vorab angemeldet sein und verpflichtet sich ebenfalls schriftlich zur Einhaltung aller Vorgaben und zur Symptomfreiheit.

Materialien

Nicht jede*r Teilnehmer*in hat eine Gymnastikmatte oder Bälle etc. zu Verfügung und/oder kann den Transport in den Trainingsraum meistern. Der DMSG-



Landesverband hält Gymnastikmatten, Trainingsbälle und Gymnastikbänder für die SpoKs-Veranstaltungen 2020 vor und stellt zusammen mit Fr. Dr. Woschek sicher, dass vorher und nachher Desinfektionsmaßnahmen gewährleistet werden können. Redondoball und Gymnastikband können am Ende der Veranstaltung in den Besitz des Teilnehmers/der Teilnehmerin übergehen und können mit nach Hause genommen werden. Wer sein Material nicht mit nach Hause nehmen möchte, desinfiziert das Material vor Ort und der/die SpoKs-Trainer*in bzw. die Projektleitung transportiert das Material.

Outdoor-Training

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

Sonstiges

SpoKs-Trainer*innen und -Teilnehmer*innen werden gebeten, sich in diesen Zeiten nicht unnötig vor oder nach der SpoKs in Kleingruppen nah beieinander aufzuhalten. Auch für den Zeitraum vor Beginn und nach Ende der SpoKs-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.