

Rehabilitationssport

Empfehlungen zur Wiederaufnahme nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen

Der DOSB hat folgende **10 Leitplanken zur Wiederaufnahme** des Sports festgelegt:

- ⇒ Distanzregeln einhalten
- ⇒ Körperkontakte auf das Minimum reduzieren
- ⇒ Freiluftaktivitäten präferieren
- ⇒ Hygieneregeln einhalten
- ⇒ Umkleiden und Duschen zu Hause
- ⇒ Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
- ⇒ Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen
- ⇒ Trainingsgruppen verkleinern
- ⇒ Angehörige von Risikogruppen besonders schützen
- ⇒ Risiken in allen Bereichen minimieren



Quelle: DOSB

Die **Landesverordnung** von Schleswig Holstein vom **18.05.2020** gibt folgendes vor:

https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/Erlasse/200518_Landesverordnung_Corona.html#doc2948cb82-abf3-4d02-a2ee-b44ec9a59d6bbodyText12

Die Zielgruppe des ärztlich verordneten Rehabilitationssports zählt in großen Teilen zu einer Risikogruppe (z. B. durch chronische Erkrankungen und/oder höheres Alter). Aus diesem Grund hat der **Deutsche Behindertensportverband e.V.** die folgenden **Empfehlungen** für die Wiederaufnahme von Rehabilitationssportangeboten nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen entwickelt. Diese Empfehlungen gelten für alle Übungsleiter, Teilnehmer, sowie durchführende Vereine als **Konkretisierung** der 10 Leitplanken des DOSB:

Allgemeine Empfehlungen

- ⇒ Individuelles Risiko der Teilnehmer muss von Teilnehmer und Übungsleiter sowie ggf. durch Hinzuziehung des betreuenden Arztes analysiert werden
- ⇒ Einwilligungserklärung der Teilnehmer mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der Übungsleiters muss eingeholt werden
- ⇒ Es müssen Ansprechpartner im Verein/Verband für Rückfragen benannt und Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports vorgehalten werden

Trainingsablauf

- ⇒ Festlegung der Gruppengröße anhand der Raumgröße: 5m² pro Teilnehmer sind verpflichtend
- ⇒ Es ist ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen einzuplanen, um Begegnungen der Teilnehmer zu vermeiden
- ⇒ Nach Möglichkeit sollen unterschiedliche Ein- und Ausgänge genutzt und "Einbahnstraßenregelungen" für die Laufrichtungen eingerichtet werden
- ⇒ Möglichkeiten zur Händedesinfektion sowie Einmalhandtücher sind bereitzustellen
- ⇒ Vor Betreten des Übungsraumes müssen Übungsleiter und Teilnehmer die Hände desinfizieren

Rehabilitationssport

- ⇒ Bei Vorliegen von Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Übungsleiter*innen bzw. Teilnehmer*innen nicht an der Übungsstunde teilnehmen

Räumlichkeiten und Material

- ⇒ Übungsräume und Toiletten sind fachgerecht zu reinigen (u.a. Desinfektion von Wasserhähnen, Türklinken), bei den Desinfektionsmaßnahmen sind Einmalhandschuhe zu tragen
- ⇒ Verwendete Materialien (z.B. Hocker) müssen vor jeder Übungsstunde mittels Wischdesinfektion (NICHT Sprühdesinfektion!) desinfiziert werden
- ⇒ Materialien müssen entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt werden
- ⇒ Es ist zu prüfen, ob Teilnehmer eigene Materialien und Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränketrapacks) als Gewichtstücke nutzen können
- ⇒ Übungsraum muss vor und nach jeder Gruppe gut gelüftet werden, Aufenthalt im Übungsraum soll auf die Übungsstunde beschränkt sein

Anmerkungen und Empfehlungen für Übungsleiter

- ⇒ Übungsleiter tragen eine besondere Verantwortung für die Teilnehmer
- ⇒ Übungsleiter benötigen Kenntnisse über die Symptome und bekannten Übertragungsformen von Covid-19 (Informationen des Robert-Koch-Instituts werden zur Verfügung gestellt)
- ⇒ Bei der Planung von Übungsstunden muss mehr Zeit für organisatorischen Aufwand und ggf. Einsatz von notwendigen Hilfspersonen berücksichtigt werden
- ⇒ Zu Beginn der Übungsstunde muss Übungsleiter Abstands- und Hygieneregeln erläutern und die Teilnehmer zu ihrem Gesundheitszustand befragen: keine Teilnahme von Personen mit Symptomen
- ⇒ Es ist darauf zu achten, dass Einwilligungserklärungen der Teilnehmer vorliegen
- ⇒ Übungsleiter muss beurteilen, ob alle Teilnehmer, insbesondere auch Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung oder psychischer Erkrankung, die Regelungen verstanden haben und umsetzen können
- ⇒ Übungsleiter hat fortwährend auf die Einhaltung der Abstandsregeln zu achten
- ⇒ Partnerübungen sowie taktile Korrekturen sind zu unterlassen, ebenso Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung)
- ⇒ Übungsleiter muss bei Durchführung und Variierung der Übungen auf die Einsetzbarkeit der Materialien und deren Reinigungsmöglichkeit achten und diese entsprechend auswählen
- ⇒ Übungsraum und die verwendeten Materialien müssen hinsichtlich der Infektionsgefahr beurteilt und die regelmäßigen Desinfektionsmaßnahmen beachtet werden

Anmerkungen und Empfehlungen für Teilnehmer

- ⇒ Teilnehmer müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen
- ⇒ Teilnehmer sollen eigene Materialien (z.B. Matte, Handtuch) mitbringen, kein Austausch von Materialien untereinander
- ⇒ Teilnehmer dürfen den Übungsraum erst nach Händedesinfektion und nur in Anwesenheit des Übungsleiters betreten
- ⇒ Einwilligungserklärung sowie Teilnahmebescheinigung sind mit eigenem Stift zu unterschreiben
- ⇒ Teilnehmer sollen insbesondere auf dem Weg zum Übungsraum und auf Anweisung des Übungsleiters im Übungsraum und während der Übungen einen Mund- Nasen-Schutz nutzen (darüber hinaus sind länderspezifische Vorgaben zu berücksichtigen)