



Gesundheitssport

Empfehlungen zur Wiederaufnahme nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen

Die Zielgruppe des Gesundheits- und ärztlich verordneten Rehabilitationssports zählt in großen Teilen zu einer Risikogruppe (z. B. durch chronische Erkrankungen und/oder höheres Alter). Aus diesem Grund hat die TG Groß-Karben nach einer Vorlage des Deutschen Behindertensportverbands e.V. die folgenden Empfehlungen für die Wiederaufnahme von Gesundheitssportangeboten nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen entwickelt. Diese Empfehlungen gelten für DEN Verein selbst sowie alle Übungsleiter/innen und Teilnehmer/innen als Konkretisierung der folgenden 10 Leitplanken des DOSB:

- Distanzregeln einhalten
- Körperkontakte müssen unterbleiben
- Mit Freiluftaktivitäten starten
- Hygieneregeln einhalten
- Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen
- Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen
- Trainingsgruppen verkleinern
- Angehörige von Risikogruppen besonders schützen
- Risiken in allen Bereichen minimieren

Allgemeine Empfehlungen

- Individuelles Risiko der Teilnehmer/innen muss von Teilnehmer/in und Übungsleiter/in sowie ggf. durch Hinzuziehung des/der betreuenden Arztes/Ärztin analysiert werden¹
- Einwilligungserklärung der Teilnehmer/innen mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der/des Übungsleiters/in muss eingeholt werden
- Festlegung der Gruppengröße anhand der Raumgröße: 5 m² pro Teilnehmer/in sind verpflichtend²
- Es ist ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen einzuplanen, um Begegnungen der Teilnehmer/innen zu vermeiden

¹ RKI (23.3.2020): Informationen und Hilfestellungen für Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf. https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html

² Entsprechend der Richtlinie zur Durchführung des Rehasports im DBS

- Nach Möglichkeit sollen unterschiedliche Ein- und Ausgänge genutzt und „Einbahnstraßenregelungen“ für die Laufrichtungen eingerichtet werden
- Übungsräume und Toiletten sind fachgerecht zu reinigen (u.a. Desinfektion von Wasserhähnen, Türklinken); bei den Desinfektionsmaßnahmen sind Einmalhandschuhe zu tragen
- Möglichkeiten zur Händedesinfektion sowie Einmalhandtücher sind bereitzustellen
- Vor Betreten des Übungsraumes müssen Übungsleiter/innen und Teilnehmer/innen die Hände desinfizieren
- Verwendete Materialien (z.B. Hocker) müssen vor jeder Übungsstunde mittels Wischdesinfektion (NICHT Sprühdeseinfektion!) desinfiziert werden
- Materialien müssen entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt werden
- Es ist zu prüfen, ob Teilnehmer/innen eigene Materialien und Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränketetrapacks) als Gewichtstücke nutzen können
- Übungsraum muss vor und nach jeder Gruppe gut gelüftet werden; Aufenthalt im Übungsraum soll auf die Übungsstunde beschränkt sein
- 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
- Es müssen Ansprechpartner im Verein/Verband für Rückfragen benannt und Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports vorgehalten werden

Anmerkungen und Empfehlungen für Übungsleiter/innen

- Übungsleiter/innen tragen eine besondere Verantwortung für die Teilnehmer/innen
- Übungsleiter/innen 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/in Abstands- und Hygieneregeln erläutern und die Teilnehmer/innen zu ihrem Gesundheitszustand befragen: keine Teilnahme von Personen mit Symptomen
- Es ist darauf zu achten, dass Einwilligungserklärungen der Teilnehmer*innen vorliegen
- Übungsleiter/in muss beurteilen, ob alle Teilnehmer/innen, insbesondere auch Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung oder psychischer Erkrankung, die Regelungen verstanden haben und umsetzen können
- Übungsleiter/in 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/in 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/innen

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

TG Groß-Karben, 15. Mai 2020

.