

Aktuelles aus dem Rehabilitationssport

24.04.2020

Rehabilitationssport - Empfehlungen zur Wiederaufnahme

Empfehlungen zur Wiederaufnahme nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

— Deutscher Behindertensportverband

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*innen, Teilnehmer*innen sowie durchführende Vereine als Konkretisierung der folgenden 10 Leitplanken des DOSB:

- 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

Allgemeine Empfehlungen

- Individuelles Risiko der Teilnehmer*innen muss von Teilnehmer*in und Übungsleiter*in sowie ggf. durch Hinzuziehung des*der betreuenden Arztes*Ärztin analysiert werden
- Einwilligungserklärung der Teilnehmer*innen mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der*des Übungsleiters*in muss eingeholt werden
- Festlegung der Gruppengröße anhand der Raumgröße: 5m² pro Teilnehmer*in sind verpflichtend

(Entsprechend der Richtlinie zur Durchführung des Rehasports im DBS)

- Es ist ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen einzuplanen, um Begegnungen der Teilnehmer*innen zu vermeiden
- Übungsräume und Toiletten sind fachgerecht zu reinigen (u.a. Desinfektion von Wasserhähnen, Türklinken), bei den Desinfektionsmaßnahmen sind Einmalhandschuhe zu tragen
- Einmalhandtücher sowie Möglichkeiten zur Händedesinfektion sind bereitzustellen
- Vor Betreten des Übungsraumes müssen Übungsleiter*innen und Teilnehmer*innen die Hände desinfizieren
- Verwendete Materialien (z.B. Hocker, Gymnastikbälle) müssen vor jeder Übungsstunde mittels Wischdesinfektion (NICHT Sprühdeseinfektion!) desinfiziert werden
- Materialien müssen entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt werden, des Weiteren ist zu prüfen, ob Teilnehmer*innen 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
- 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
- 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, außerdem 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)
- Nur bedingt einsetzbare Materialien und deren Reinigungsmöglichkeiten sind bei der Durchführung und Variierung von Übungen zu beachten
- 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- Nasenschutz nutzen

```
document.write('
```

```
');
```