

# Rehabilitationssport

## Empfehlungen zur Wiederaufnahme nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen

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 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 werden<sup>1</sup>
- Einwilligungserklärung der Teilnehmer\*innen mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der\*des Übungsleiters\*in muss eingeholt werden

---

<sup>1</sup> 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](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html)



- Festlegung der Gruppengröße anhand der Raumgröße: 5m<sup>2</sup> pro Teilnehmer\*in sind verpflichtend<sup>2</sup>
- Es ist ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen einzuplanen, um Begegnungen der Teilnehmer\*innen zu vermeiden
- 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 Sprühdesinfektion!) 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

---

<sup>2</sup> Entsprechend der Richtlinie zur Durchführung des Rehasports im DBS

- 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)