

HRBS

Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Rehasports und des Vereinssports

Rehasport

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
- 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
- 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 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
- 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)

Vereinssport

Bei einer Wiederaufnahme des Sporttreibens in Deutschland nach Ende der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen orientiert sich der DBS an den 10 übergeordneten Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Die jeweils vor Ort gültigen Verordnungen und Regeln der öffentlichen Hand sind für den DBS verbindliche Grundlage für die Ausübung des Sports. Der DBS ist als Fachverband für den Sport für Menschen mit Behinderungen für insgesamt 43 paralympische und nichtparalympische Sportarten zuständig.

Bei Wiederaufnahme des Behindertensports in Deutschland richtet sich der DBS nach den Empfehlungen der Bundessportfachverbände für die jeweilige Sportart. Für Sportarten ohne einen vergleichbaren olympischen Fachverband (z.B. Goalball) kommen die Richtlinien des DOSB zum Tragen. In Ergänzung dazu gilt es bei der Wiederaufnahme des Behindertensports gewisse Besonderheiten zu beachten. Sportler*innen mit einer Vorerkrankung des Herzkreislaufsystems, des endokrinen Systems oder der Lunge, einer hohen Querschnittlähmung und einer daraus möglicherweise resultierenden reduzierten Lungenkapazität oder einer herabgesetzten Immunität sind hier besonders betroffen.

Die strikte Einhaltung der Hygieneempfehlungen, wenn möglich die Verwendung eines Mund-Nasenschutzes, sind obligatorisch.

SG Weiterstadt

Hand und Flächendesinfektionsmittel stehen zur Verfügung.

Die Matten werden mit einem Badetuch vollständig abgedeckt.

Teilnehmer*innen bringen eigene Kleinteile und Matten, sofern vorhanden, mit. Gegenstände werden desinfiziert.