



Funktionstraining

Empfehlungen zur Wiederaufnahme nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen

Die Zielgruppe des ärztlich verordneten Funktionstrainings zählt in großen Teilen zu einer Risikogruppe (z. B. durch chronische Erkrankungen und/oder höheres Alter). Aus diesem Grund geben wir die folgenden Empfehlungen für die Wiederaufnahme von Funktionstrainingsangeboten nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen weiter. Diese Empfehlungen gelten für alle Übungsleiter*innen, Teilnehmer*innen sowie durchführende Vereine/Partnerunternehmen 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

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

- 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 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
-

- Es müssen Ansprechpartner im Verein/Partnerunternehmen für Rückfragen benannt und Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Funktionstrainings 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).
Hierzu unbedingt die Information "Ergänzung zu "Wiedereinstieg ..." im Bereich MNS" auf der "Corona-Seite" der BSH-Homepage beachten. Dies ist die aktuelle Positionierung der Verbände der Krankenkasse und des GKV-Spitzenverbandes!!



Raumgröße im Rehabilitationssport/Funktionstraining

Zur Raumgröße gilt in Ergänzung zu den Informationen aus den „Empfehlungen zum Wiedereinstieg ...“ für die Leistungserbringer des BSN folgende Regelung:

Lt. DBS Empfehlung sind 5m² verpflichtend.

Unter Beachtung des individuellen Risikos der Teilnehmenden der konkreten Gruppe und mit Berücksichtigung der „Checkliste Risikobewertung für Teilnehmer*innen Rehabilitationssport“ (s. nächste Seite) empfehlen wir dringend, diese Mindestgröße ggf. nach oben zu verändern.

Die Hinzuziehung der Teilnehmenden ggf. auch der/des betreuenden Ärztin*Arztes hilft, ein für alle Beteiligten sicheres und akzeptiertes Rehabilitationssport-/Funktionstrainings-Angebot zu gestalten.



Checkliste Risikobewertung für Teilnehmer*innen Rehabilitationssport und Funktionstraining

Deutscher Behindertensportverband e.V., 29. April 2020

Die folgende Risikoeinschätzung der Teilnehmer*innen am Rehabilitationssport und am Funktionstraining ist ein Auszug der offiziellen Angaben des Robert-Koch-Instituts.¹

Die folgenden Personengruppen zeigen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf:

- ältere Personen (mit stetig steigendem Risiko für schweren Verlauf ab etwa 50–60 Jahren; 87 % der in Deutschland an COVID-19 Verstorbenen waren 70 Jahre alt oder älter [Altersmedian: 82 Jahre])
- Raucher:(schwache Evidenz)
- stark adipöse Menschen
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen:
 - o des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck)
 - o chronische Lungenerkrankungen (z. B. COPD)
 - o chronische Lebererkrankungen
 - o Patienten mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
 - o Patienten mit einer Krebserkrankung
 - o Patienten mit geschwächtem Immunsystem (z. B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht oder durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr beeinflussen und herabsetzen können, wie z. B. Cortison)

¹ SARS-CoV-2 Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit-2019 (COVID-19).
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html. (Stand: 24.4.2020)