

# Durchführung des Rehabilitationssports unter Corona-Bedingungen

Verhaltens- und Hygieneregeln des DBS bei der Durchführung des Rehabilitationssports bei Lockerungen von Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen

***Die Grundlage zur Zulässigkeit zur Durchführung des Rehabilitationssports bildet stets die jeweils gültige Verordnung der Landesregierung bzw. die individuelle Entscheidung der Gesundheitsbehörde des Landkreises vor Ort.***

***Darüber hinaus muss vorrangig die jeweils aktuelle Strategie der Region, des Landes oder des Bundes zur Bekämpfung der Ausbreitung Grundlage sein für die Entscheidung für oder gegen einen Wiedereinstieg in den Rehabilitationssport.***

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 von Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen entwickelt. Diese Empfehlungen gelten für alle Übungsleiter\*innen, Teilnehmer\*innen sowie durchführende Vereine in Anlehnung an das Hygienekonzept des DOSB

(Stand: [22.10.2020](#)):

- Distanzregeln einhalten
- Körperkontakte müssen unterbleiben
- Sofern die Verordnung der Landesregierung bzw. die Regelungen der Gesundheitsbehörde vor Ort es zulässt, mit Freiluftaktivitäten starten
- Hygieneregeln einhalten
- Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen
- individuelle Anreise
- Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen
- Übungsgruppen 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
- Festlegung der Gruppengröße anhand der Raumgröße: 5m<sup>2</sup> pro Teilnehmer\*in sind verpflichtend<sup>2</sup>  
Achtung: Regelungen zur Quadratmeterzahl pro Person oder Vorgaben zum einzuhaltenden Mindestabstand aus den aktuellen Verordnungen der Landesregierungen oder Vorgaben der örtlichen Gesundheitsbehörden, gehen vor diese Empfehlungen
- 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
- Teilnehmer\*innen sollen möglichst eigene Materialien und Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränketetrapacks) als Gewichtstücke nutzen
- Übungsraum muss vor, während 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>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)

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

- Es müssen Ansprechpartner\*innen im Verein/Verband für Rückfragen benannt und Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports vorgehalten werden
- Es sollte eine Gefährdungsbeurteilung durchgeführt werden, z.B. nach dem Muster der Gesetzlichen Unfallversicherung<sup>3</sup>

## 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 (z.B. Lüften während und zwischen den Übungseinheiten) 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
- Zu Beginn der Übungsstunde ist ein etwaiger Aufenthalt in einem Risikogebiet nach RKI-Angabe abzufragen
- Es ist darauf zu achten, dass Einwilligungserklärungen der Teilnehmer\*innen vorliegen
- Übungsleiter\*in muss beurteilen, ob alle Teilnehmer\*innen 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
- Um im Falle einer Corona-Infektion in einer oder mehreren Gruppen die Infektionsketten schnell nachverfolgen zu können, muss sichergestellt sein, dass die Kontaktdaten aller Teilnehmer\*innen aktuell sind und eine direkte Erreichbarkeit gewährleistet ist

---

<sup>3</sup>[https://www.vbg.de/DE/3\\_Praevention\\_und\\_Arbeitshilfen/3\\_Aktuelles\\_und\\_Seminare/6\\_Aktuelles/Coronavirus/Hygiene+GefaeHRdungsbeurteilung/Gef%C3%A4hrdungsbeurteilung-Erg%C3%A4nzung\\_Sportvereine\\_Coronavirus\\_2020.docx?\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/3_Aktuelles_und_Seminare/6_Aktuelles/Coronavirus/Hygiene+GefaeHRdungsbeurteilung/Gef%C3%A4hrdungsbeurteilung-Erg%C3%A4nzung_Sportvereine_Coronavirus_2020.docx?_blob=publicationFile&v=2)

## Anmerkungen und Empfehlungen für Teilnehmer\*innen

- Teilnehmer\*innen müssen ihr individuelles Risiko sowie ihren Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen
- Nach einem Aufenthalt in einem Risikogebiet gemäß Einstufung des RKI<sup>4</sup> soll von einer Teilnahme am Rehabilitationssport für zwei Wochen abgesehen werden. Auch hier gelten vorrangig die Vorgaben der Länder (z. B. „Zwei-Test-Strategie“).
- 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)
- Im Falle einer Corona-Infektion ist die\*der Ansprechpartner\*in des Vereins telefonisch zu informieren

---

<sup>4</sup> [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)