

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 Landeskreises 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 Durchführung 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: [14.05.2021](#)):

- Distanzregeln einhalten
- Körperkontakte auf ein Minimum reduzieren
- Wenn möglich, Freiluftaktivitäten nutzen
- Hygieneregeln einhalten
- Zugang zu Vereinsheimen und Umkleiden steuern
- Individuelle Anreise
- Übungsgruppen ggf. verkleinern
- 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 Ärzt*in analysiert werden¹
- Einwilligungserklärung der Teilnehmer*innen mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der*des Übungsleiters*in muss eingeholt werden
- Regelungen zur Quadratmeterzahl pro Person oder Vorgaben zum einzuhaltenden Mindestabstand aus den aktuellen Verordnungen der Landesregierungen oder Vorgaben der örtlichen Gesundheitsbehörden, gehen vor den Empfehlungen der „Richtlinien zur Durchführung des Rehabilitationssports im DBS“

Eine Impfpflicht gegen das Coronavirus gibt es in Deutschland nicht und wird es aller Voraussicht nach auch nicht geben. Es bleibt damit eine individuelle Entscheidung jedes*jeder Einzelnen sich impfen zu lassen. Insofern gibt es für die Verantwortlichen der Vereine keine Möglichkeit, Personen zu einer Impfung zu verpflichten. Zum Schutz der Gruppe sowie im Sinne der Solidarität ist es jedoch generell empfehlenswert, dass – sofern keine gesundheitlichen Gründe dagegensprechen – alle Teilnehmer*innen entweder geimpft, genesen oder getestet sind. Die Aufnahme eines solchen Passus im Hygiene- und Schutzkonzept des Vereins/örtlichen Trägers wird empfohlen. Auch zu weiteren Aspekten ist die Umsetzung eines Hygiene- und Schutzkonzepts des Vereins/örtlichen Trägers zulässig, welches über die landesspezifischen Regelungen hinaus geht.

Sofern weiterhin/erneut regionale Begrenzungen des Rehabilitationssports hinsichtlich der Teilnehmer*innen-Anzahl bestehen, müssen Teilnehmer*innen mit einer nachgewiesenen Immunisierung durch Impfung oder Genesung grundsätzlich nicht eingerechnet werden (vgl. §6 und § 8 der COVID-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmenverordnung).

Achtung: Vorgaben und Beschränkungen aus den aktuellen Verordnungen der Landesregierungen oder Vorgaben sowie Beschränkungen der örtlichen Gesundheitsbehörden, gehen vor diesen DBS-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

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

- 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, Getränkebehälter) 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
- 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 Unfallversicherung²

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

²https://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/3_Aktuelles_und_Seminare/6_Aktuelles/Coronavirus/Hygiene+Gefaeuhrdungsbeurteilung/Gef%C3%A4hrdungsbeurteilung-Erg%C3%A4nzung_Sportvereine_Coronavirus_2020.docx?_blob=publicationFile&v=2

- Partnerübungen sowie taktile Korrekturen sind zu vermeiden, 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

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 RKI³ 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 sollten 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 sollten 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

³ https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html