

Übergangsregeln für den Rehabilitationssport und das Funktionstraining in Räumen



Rehabilitationssport und Funktionstraining kommt für behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen sowie für chronisch Kranke in Betracht. Um den besonderen Schutz dieser Menschen zu gewährleisten zu können, sind folgend sowohl Vorgaben des Landes Niedersachsen als auch Empfehlungen des Niedersächsischen Turner-Bundes zur Durchführung aufgelistet.

Diese Vorgaben und Empfehlungen gelten für (Stand 25.05.2020):

- Rehabilitationssport bei orthopädischen Erkrankungen, Osteoporose und Diabetes
- Sport in Herzgruppen
- Rehabilitationssport bei Entwicklungsauffälligkeiten im Kindesalter
- Funktionstraining: Trockengymnastik

Vorgaben der Niedersächsischen Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus vom 22. Mai 2020

Die Sportausübung auf und in öffentlichen und privaten Sportanlagen und ähnlichen Einrichtungen ist zulässig, wenn

- diese kontaktlos zwischen den beteiligten Personen erfolgt,
- ein Abstand von mindestens 2 Metern jeder Person zu jeder anderen beteiligten Person, die nicht zum eigenen Hausstand gehört, jederzeit eingehalten wird,
- Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere in Bezug auf gemeinsam genutzte Sportgeräte, durchgeführt werden,
- Umkleidekabinen, Dusch-, Wasch- und andere Sanitärräume, ausgenommen Toiletten, sowie Gemeinschaftsräumlichkeiten, wie zum Beispiel Schulungsräume, geschlossen bleiben,
- beim Zutritt zur Sportanlage Warteschlangen vermieden werden,

Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Abstandes von 2m zu jeder Person betreten und genutzt werden.

Allgemeine Empfehlungen

- Individuelles Risiko der Teilnehmer und Teilnehmerinnen muss von den Trainierenden und der Übungsleitung sowie ggf. durch Hinzuziehung des betreuenden Arztes / der betreuenden Ärztin analysiert werden.
- Es ist zu prüfen, ob die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eigene Materialien und Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränkeetrapacks, Stöcke) als Gewicht bzw. Material nutzen können.

Anmerkungen zu Raumgröße im Rehabilitationssport/Funktionstraining

- Pro Teilnehmenden muss mindestens eine Fläche von 10 m² zur Verfügung stehen, da ansonsten die allgemein in Niedersachsen gültigen Flächen- und Abstandsregelung nicht eingehalten werden können.
- Sollte die aktuelle Verordnung des Landes Niedersachsen eine größere Fläche erfordern, ist diese einzuhalten.
- Unter Beachtung des individuellen Risikos der Teilnehmenden der konkreten Gruppe und mit Berücksichtigung des Steckbriefes des RKI zur Risikobewertung (s. u.) sollte ggf. diese Mindestgröße vom Verein auch nach oben verändert werden.
- Die Hinzuziehung der Teilnehmenden ggf. auch der betreuenden Ärztin / des betreuenden Arztes hilft, ein für alle Beteiligten sicheres und akzeptiertes Rehabilitationssport-/Funktionstrainings- Angebot zu gestalten.

Anmerkungen und Empfehlungen für die Übungsleitungen

- Sie sollten Erkenntnisse über die Symptome und bekannten Übertragungsformen von Covid-19 (z.B. über das Robert-Koch-Institut) kennen.
- Bei der Planung von Übungsstunden muss mehr Zeit für organisatorischen Aufwand und ggf. Einsatz von notwendigen Hilfspersonen berücksichtigt werden.

Auszug aus dem „SARS-CoV-2 Steckbrief zur Coronavirus-Krankheit-2019 (COVID-19) – Stand 22.05.2020“ des Robert-Koch-Instituts

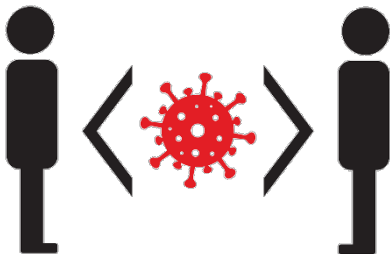
Die folgenden Personengruppen haben, basierend auf der aktuellen Studienlage, ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf:

- ✦ ältere Personen (mit stetig steigendem Risiko für schweren Verlauf ab etwa 50–60 Jahren; 86 % der in Deutschland an COVID-19 Verstorbenen waren 70 Jahre alt oder älter [Altersmedian: 82 Jahre])
- ✦ Raucher (23, 47) (schwache Evidenz)
- ✦ stark adipöse Menschen
- ✦ Personen mit bestimmten Vorerkrankungen:
 - des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck)
 - chronische Lungenerkrankungen (z. B. COPD)
 - chronische Lebererkrankungen
 - Patienten mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
 - Patienten mit einer Krebserkrankung
 - 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)

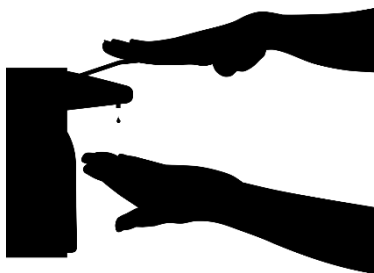
Übergangsregeln für das Sporttreiben in Räumen



Nur kontaktlose Übungen und Korrekturen

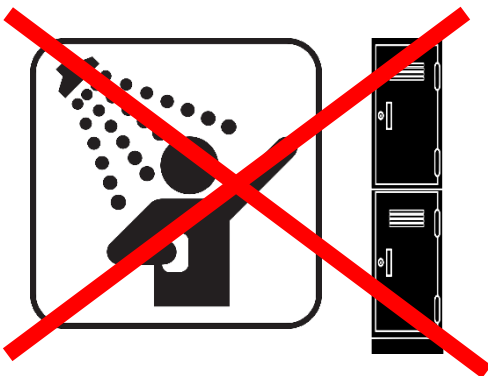


Mindestabstand zwischen den Trainierenden: 2 m



Wasch- oder Desinfektionsmöglichkeiten bereitstellen

Insbesondere gemeinsam genutzte Sportgeräte desinfizieren



Keine Nutzung von Umkleide, Duschen und Gemeinschaftsräumen



Warteschlangen bei Zutritt vermeiden