

Durchführungsempfehlung: Rehabilitationssport unter Corona- Bedingungen

Verhaltens- und Hygieneregeln 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 die Durchführung oder den 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 die Leitplanken zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens 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

- Das Individuelle 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 sollte 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 allgemeine Impfpflicht gegen das Coronavirus gibt es in Deutschland nicht². 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 sollte ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen eingeplant werden, um zusätzliche Begegnungen der Teilnehmer*innen zu vermeiden
- Nach Möglichkeit sollten 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)

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

² [Eine Ausnahme stellt insofern die einrichtungsbezogene Impfpflicht \(§20a IfSG\) dar. Rehabilitationssport und die im Rehabilitationssport tätigen Übungsleiter*innen werden zwar grundsätzlich nicht von den Regelungen des §20a IfSG erfasst, dennoch können im Rehabilitationssport tätigen Übungsleiter*innen von der Nachweispflicht nach §20a Absatz 1 Satz 1 IfSG betroffen sein – abhängig vom Ort der Durchführung des Rehabilitationssports. \(vgl. Handreichung zur Impfprävention in Bezug auf einrichtungsbezogene Tätigkeiten, Nr. 6 ff.\)](#)

- Möglichkeiten zur Händedesinfektion sowie Einmalhandtücher sollten bereitgestellt werden
- Vor Betreten des Übungsraumes sollten Übungsleiter*innen und Teilnehmer*innen die Hände desinfizieren
- Verwendete Materialien (z.B. Hocker) sollten vor jeder Übungsstunde mittels Wischdesinfektion (NICHT Sprühdesinfektion!) desinfiziert werden
- Materialien sollten entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt werden
- Teilnehmer*innen sollten möglichst eigene Materialien und Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränkebehälter) als Gewichtstücke nutzen
- Übungsraum sollte vor, während und nach jeder Gruppe gut gelüftet werden, der Aufenthalt im Übungsraum sollte 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 sollten 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 Unfallversicherung³

Empfehlungen für Übungsleiter*innen

- Übungsleiter*innen tragen eine besondere Verantwortung für die Teilnehmer*innen
- Übungsleiter*innen benötigen Kenntnisse über die Symptome, bekannten Übertragungsformen und möglichen Langzeitfolgen von Covid-19 (Informationen des Robert-Koch-Instituts werden zur Verfügung gestellt)
- Bei der Planung von Übungsstunden sollte 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 sollte der*die Übungsleiter*in Abstands- und Hygieneregeln erläutern und die Teilnehmer*innen zu ihrem Gesundheitszustand befragen: keine Teilnahme von Personen mit Symptomen
- Zu Beginn der Übungsstunde sollte ein etwaiger Aufenthalt in einem Risikogebiet nach RKI-Angabe abgefragt werden
- Übungsleiter*in muss beurteilen, ob alle Teilnehmer*innen die Regelungen verstanden haben und umsetzen können

³https://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/3_Aktuelles_und_Seminare/6_Aktuelles/Coronavirus/Hygiene+Gefahrungsbeurteilung/Gef%C3%A4hrungsbeurteilung-Erg%C3%A4nzung_Sportvereine_Coronavirus_2020.docx?_blob=publicationFile&v=2

- Übungsleiter*in hat fortwährend auf die Einhaltung der Abstandsregeln zu achten
- Partnerübungen sowie taktile Korrekturen sollten vermieden werden, ebenso Übungen, die zu einer erheblichen Beschleunigung der Atmung führen (Aerosolbildung)
- Übungsleiter*in sollte bei Durchführung und Variierung der Übungen auf die Einsetzbarkeit der Materialien und deren Reinigungsmöglichkeit achten und diese entsprechend auswählen
- Übungsraum und die verwendeten Materialien sollten 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, sollte 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 RKI⁴ sollte 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, es sollte kein Austausch von Materialien untereinander erfolgen
- Teilnehmer*innen sollten den Übungsraum erst nach Händedesinfektion und nur in Anwesenheit der*des Übungsleiters*in betreten
- Einwilligungserklärung sowie Teilnahmebescheinigung sollten mit eigenem Stift unterschrieben werden
- Die Teilnehmer*innen sollten – sofern möglich – ohne Begleitpersonen zum Rehabilitationssport kommen, sodass keine zusätzlichen Kontaktpersonen anwesend sind
- 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

⁴ https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html