



**Empfehlungen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen und des  
Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Nordrhein-Westfalen zur  
Wiederaufnahme des Rehabilitationssports nach Lockerung der Ausgangs- und  
Kontaktbeschränkungen**

(07.05.2020)

Im ärztlich verordneten Rehabilitationssport nehmen viele Menschen teil, die auf Grund von Vorerkrankungen oder des erhöhten Alters zur Risikogruppe in der Corona-Pandemie zählen. Gerade diese Zielgruppe ist von den Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen und von den dadurch nicht stattfindenden Bewegungsangeboten (z.B. im Rehabilitationssport) sehr stark betroffen.

Daher haben der Landessportbund NRW und der Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW die folgenden Empfehlungen für die Wiederaufnahme von Rehabilitationssportangeboten und anderen Bewegungsangeboten für Menschen mit oder mit drohender Behinderung nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen entwickelt. Diese Empfehlungen gelten für alle Übungsleiter\*innen, Teilnehmer\*innen sowie durchführende Vereine 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 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>1</sup> RKI (23.03.2020): 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)

- Es ist ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen einzuplanen, um Begegnungen der Teilnehmer\*innen zu vermeiden
- Übungsräume und Toiletten sind fachgerecht zu reinigen (u.a. Desinfektion von Wasserhähnen, Türklinken), bei den Desinfektionsmaßnahmen sind Einmalhandschuhe zu tragen
- Einmalhandtücher sowie Möglichkeiten zur Händedesinfektion sind bereitzustellen
- Vor Betreten des Übungsraumes müssen Übungsleiter\*innen und Teilnehmer\*innen die Hände gründlich säubern
- Verwendete Materialien (z.B. Hocker, Gymnastikbälle) müssen vor jeder Übungsstunde mittels Wischdesinfektion (NICHT Sprühdesinfektion!) desinfiziert werden
- Materialien müssen entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt werden, des Weiteren ist zu prüfen, ob Teilnehmer\*innen eigene Materialien und Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränke-Tetrapacks) 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
- Eventuelles Husten oder Niesen erfolgt in die Ellenbeuge und nicht in die Handflächen
- Es müssen Ansprechpartner im Verein/Verband für Rückfragen benannt und Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports 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<sup>2</sup>
- 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, außerdem ist darauf zu achten, dass Einwilligungserklärungen der Teilnehmer\*innen vorliegen

---

<sup>2</sup> [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

- 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)
- Nur bedingt einsetzbare Materialien und deren Reinigungsmöglichkeiten sind bei der Durchführung und Variierung von Übungen zu beachten
- 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 intensiver Handreinigung (20 sek. mit Seife) und nur in Anwesenheit der\*des Übungsleiters\*in betreten. Eine Handdesinfektion ist nicht zu empfehlen, da dadurch der Säure-Schutzmantel der Haut verringert wird. Die Teilnehmer sollten nach der Handreinigung sich nicht mehr an Mund oder Nase kratzen/reiben
- Einwilligungserklärung sowie Teilnahmebescheinigung sind mit eigenem Stift zu unterschreiben
- Die Nutzung von Mund-Nasen-Masken während des Rehabilitationssports ist nicht zu empfehlen, da in der feuchten Kammer der Maske das Wachsen von Viren und Bakterien beschleunigt und dadurch das Infektionsrisiko erhöht wird. Das Tragen einer Mund-Nasen-Maske vor und nach dem Rehabilitationssport hat gemäß den offiziellen Vorgaben des Landes NRW zu erfolgen.