



*Empfehlungen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen und des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Nordrhein-Westfalen zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports (sofern eine Durchführung des Rehabilitationssports laut Coronaschutzverordnung NRW wieder möglich ist)*

(Stand: 09.03.2021)

Die Maßnahmen und Entscheidungen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie, die auf Bundes- und Landesebene getroffen werden, haben ebenfalls Auswirkungen auf den Rehabilitationssport. Die getroffenen Entscheidungen der Landesregierung Nordrhein-Westfalen zur Kontaktminimierung und zum zeitweiligen Verbot von Rehabilitationssport haben der Landessportbund NRW und der Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW ausdrücklich unterstützt und somit gemeinsam mit den Vereinen einen Beitrag zur Verhinderung einer Verbreitung des Corona-Virus geleistet.

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 war und 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 erarbeitet. Sofern eine Durchführung des Rehabilitationssports laut Coronaschutzverordnung NRW wieder möglich ist, gelten diese Empfehlungen für alle Übungsleitungen, Teilnehmende sowie durchführende Vereine als Konkretisierung der folgenden 10 Leitplanken des DOSB (Stand: 01.03.2021):

- Distanzregeln einhalten
- Körperkontakte müssen unterbleiben
- Sofern die Bestimmungen der örtlichen Gesundheitsbehörde es zulässt, mit Freiluftaktivitäten starten
- Hygieneregeln einhalten
- Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen, der Zugang zu den Toiletten muss gewährleistet werden
- Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen und alleine anreisen (gemäß Regelung in der Coronaschutzverordnung)
- Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen
- Trainings-/Übungsgruppen verkleinern
- Angehörige von Risikogruppen besonders schützen
- Risiken in allen Bereichen minimieren

## Allgemeine Empfehlungen

- Individuelles Risiko der Teilnehmenden muss von Teilnehmenden und Übungsleitungen sowie ggf. durch Hinzuziehung des\*der betreuenden Arztes\*Ärztin analysiert werden<sup>1</sup>
- Einwilligungserklärung der Teilnehmenden mit Risikobeschreibung, Hinweisen zu Restrisiko und Weisungsbefugnis der Übungsleitung muss eingeholt werden
- Festlegung der Gruppengröße anhand der Raumgröße: mindestens 5m<sup>2</sup> pro Teilnehmende sind verpflichtend<sup>2</sup>.

*Achtung: Regelungen zur Quadratmeterzahl pro Person oder Vorgaben zum einzuhaltenden Mindestabstand aus der Landesregierung oder Vorgaben der örtlichen Gesundheitsbehörde haben Vorrang.*

- Es ist ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen einzuplanen, um Begegnungen der Teilnehmenden zu vermeiden
- Nach Möglichkeit sollen unterschiedliche Ein- und Ausgänge der Übungsstätte genutzt und sichtbare „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
- Vor Betreten des Übungsraumes müssen Übungsleitungen und Teilnehmende die Hände gründlich säubern
- Einmalhandtücher sowie Möglichkeiten zur Händedesinfektion sind bereitzustellen
- Verwendete Materialien (z.B. Hocker, Gymnastikbälle) müssen vor und nach jeder Übungsstunde mittels Wischdesinfektion (NICHT Sprühdesinfektion!) desinfiziert werden
- Materialien müssen entsprechend der Wirksamkeit der Reinigungsmöglichkeiten ausgewählt werden. Des Weiteren ist zu prüfen, ob Teilnehmende eigene Materialien und/oder Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränke-Tetrapacks) als Gewichtstücke nutzen können
- Der Übungsraum muss vor und nach jeder Gruppe gut gelüftet werden, der Aufenthalt im Übungsraum soll auf die Übungsstunde beschränkt sein
- Bei Vorliegen von Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen dürfen Übungsleitung bzw. Teilnehmende nicht an der Übungsstunde teilnehmen
- Eventuelles Husten oder Niesen erfolgt in die Ellenbeuge und nicht in die Handflächen

---

<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)

<sup>2</sup> [Entsprechend der Richtlinie zur Durchführung des Rehasports im DBS](#)

- Es müssen Ansprechpartner\*innen im Verein für Rückfragen benannt und Empfehlungen zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports vorgehalten werden

### **Anmerkungen und Empfehlungen für Übungsleitungen**

- Übungsleitungen tragen eine besondere Verantwortung für die Teilnehmenden
- Übungsleitungen benötigen Kenntnisse über die Symptome und bekannten Übertragungsformen von Covid-19<sup>3</sup>
- 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 die Übungsleitung die Abstands- und Hygieneregeln erläutern und die Teilnehmenden zu ihrem Gesundheitszustand befragen:
  - keine Teilnahme von Personen mit (Corona typischen) Symptomen
  - keine Teilnahme ohne Einwilligungserklärung der Teilnehmenden
- Die Übungsleitung muss beurteilen, ob alle Teilnehmenden, insbesondere auch Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung oder psychischer Erkrankung, die Regelungen verstanden haben und umsetzen können
- Die Übungsleitung hat fortwährend auf die Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln zu achten
- Übungen zu zweit, in Kleingruppen und Gruppen 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
- Um, im Falle einer Corona-Infektion der Teilnehmenden oder Übungsleitung, Infektionsketten schnell nachverfolgen zu können, muss sichergestellt sein, dass die Kontaktdaten aller Teilnehmenden aktuell sind und eine direkte Erreichbarkeit gewährleistet ist.

### **Anmerkungen und Empfehlungen für Teilnehmende**

- Teilnehmende müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten (Corona typischen) Symptomen

---

<sup>3</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)

- Nach einem Aufenthalt in einem Risikogebiet gemäß Einstufung des RKI<sup>4</sup> sind die Vorgaben der Landesregierung bzw. der Gesundheitsbehörden vor Ort (z.B. Coroneinreiseverordnung, „Zwei-Test-Strategie“) zu beachten
- Teilnehmende sollen eigene Materialien (z.B. Matte, Handtuch) mitbringen, kein Austausch von Materialien untereinander
- Teilnehmende dürfen den Übungsraum erst nach intensiver Handreinigung (Händewaschen mind. 30 Sekunden mit Seife, z.B. zu Hause oder vor Ort, danach Handdesinfektion der trockenen Hände vor Ort) und nur in Anwesenheit der Übungsleitung betreten. Die Teilnehmenden sollten sich nach der Handreinigung nicht mehr ins Gesicht fassen.
- 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 und Verbreiten von Bakterien möglich ist und dadurch das Infektionsrisiko erhöht wird. Das Tragen einer Mund-Nasen-Maske vor und nach dem Rehabilitationssport (mit Betreten der Übungsstätte, auf dem Weg bis zum Übungsplatz und zurück) und in den Situationen, in denen der Mindestabstand von 1,5 m unterschritten werden könnte, hat gemäß den offiziellen Vorgaben des Landes NRW und der örtlichen Behörden zu erfolgen. Die korrekte Verwendung der Masken laut Herstellerangaben ist zu beachten.
- Im Falle einer Corona-Infektion ist die\*der Ansprechpartner\*in des Vereins sofort 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)