

Empfehlungen zur Durchführung des Rehabilitationssports in Herzgruppen während der SARS-COV-2-Pandemie

Teilnehmer des ärztlich verordneten Rehabilitationssports in Herzgruppen gehören zur Risikogruppe. Daher ist bei der Durchführung während der SARS-COV-2-Pandemie besondere Vorsicht geboten, damit Teilnehmer¹, Übungsleiter und Ärzte wirksam vor einer Übertragung des neuen Corona-Virus geschützt sind. Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e. V. hat dazu folgende Empfehlungen entwickelt.

Verbindliche Grundlagen für die Durchführung der Herzgruppen sind die gültigen Corona-Bekämpfungsverordnungen und weiteren amtlichen Vorgaben der lokalen Behörden. Diese müssen eingehalten werden! Die **AHA+L+A**-Regel bildet die Basis für alle folgenden Empfehlungen:

- **A**bstand halten. Mindestens 1,5 Meter Abstand bei Übungen im Freien, im Übungsraum mindestens 2,5 Meter Abstand bzw. 5 m² pro Teilnehmer oder die maximal zugelassene Personenzahl im Raum beachten.

Achtung: Bei abweichenden Regelungen zu Mindestabstand und Quadratmeterzahl von Landesregierungen oder örtlichen Behörden, haben diese Vorrang.

- **H**ygienevorschriften beachten: Niesen und Husten in die Ellenbeuge, regelmäßiges Desinfizieren der Kontaktflächen, gründliches und regelmäßiges Waschen der Hände
- **A**lltagsmaske tragen: Mund und Nase müssen bedeckt sein.
- Regelmäßiges **L**üften vor, während und nach den Übungseinheiten (Stoßlüften);
- Corona-Warn-**A**pp nutzen

Allgemeine Empfehlungen

- Es dürfen nur Teilnehmer mit einer gültigen ärztlichen Verordnung teilnehmen.
- Teilnehmer dürfen an der Übungsstunde nur teilnehmen, wenn Sie keine Symptome, wie z. B. Husten, Schnupfen, Fieber (>37,5°C, Messung vor Durchführung der Übungen zusammen mit Blutdruck und Puls), Halsschmerzen, Geschmacks- oder Geruchsverlust haben.
- Wo möglich, sollte eine Einbahnstraßenregelung (unterschiedlicher Ein- und Ausgang) geschaffen werden.
- Ausreichend Handdesinfektionsmittel und Einmalhandtücher bereitstellen. Teilnehmer, Übungsleiter und Ärzte müssen vor Betreten des Übungsraumes Ihre Hände desinfizieren. Bis zum Betreten des Übungsraums und wenn möglich auch während der Übungsstunde ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Wenn einzelnen Teilnehmern das Üben und Atmen mit Maske schwerfällt, können diese den Mund-Nasen-Schutz im Einvernehmen mit den anderen Teilnehmern und bei ausreichendem Abstand vorübergehend abnehmen. In diesen Fällen muss der Teilnehmer jedoch einen am selben Tag durchgeführten, negativen SARS-CoV-2-Test vorweisen (Laientest, Handy-Foto).
- Bei Wartezeiten vor dem Betreten ist auf den Mindestabstand und das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes zu achten.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Dokument durchgehend die männliche Form verwendet. Es sind aber stets alle Geschlechter gemeint.

- Der Übungsraum ist nur zu Übungszwecken zu betreten. Nach der Stunde sollte er zügig verlassen werden (Einbahnstraße). Gruppenansammlungen sind zu vermeiden
- Wenn von den Teilnehmern eine Gefährdungsbeurteilung gewünscht wird, kann das Muster der Gesetzliche Unfallversicherung verwendet werden.²
- Die Träger des Rehabilitationssports in Herzgruppen legen fest, ob ein schriftliches Einverständnis für die Teilnahme an der HG während der Corona-Pandemie erforderlich ist (Einverständniserklärung siehe Anlage).

Empfehlungen für die Übungsleiter

- Informieren Sie sich umfassend über Symptome und Schutzmaßnahmen, sodass Sie die Teilnehmer bei Fragen unterstützen können.
- Wenn erforderlich, verkleinern Sie die Übungsgruppen.
- Wenn möglich, verlagern Sie die Übungsstunden ins Freie.
- Weisen Sie die Teilnehmer vor Beginn jeder Übungsveranstaltung auf die Schutzmaßnahmen hin. Gerne können Sie dazu dieses Dokument aushändigen.
- Achten Sie während des Übungsbetriebs auf die Einhaltung der Schutzmaßnahmen und korrigieren Sie gegebenenfalls.
- Vermeiden Sie Körperkontakt mit und zwischen den Teilnehmern. Beachten Sie dies in Ihrer Übungsauswahl und den Korrekturen (keine Partnerübungen, keine taktile Korrektur, keine gemeinsamen Sportgeräte).
- Achten Sie darauf, dass der Übungsraum regelmäßig gelüftet wird.
- Achten Sie darauf, die von unterschiedlichen Teilnehmern zu verwendenden Materialien und Flächen per Wischdesinfektion (keine Sprühdesinfektion!) zu desinfizieren.
- Planen Sie zwischen mehreren Übungsgruppen ausreichend Zeit ein (Reinigung, Desinfektion, Wechsel der Gruppen ohne Kontakt).
- Die Messung der Vitalparameter Körpertemperatur, Puls, Blutdruck, Sauerstoffsättigung, soweit erforderlich, ist erlaubt. Danach müssen die Geräte desinfiziert werden.

Empfehlungen für die Teilnehmer

- Reisen Sie, wenn möglich, individuell an. Bitte keine Fahrgemeinschaften bilden!
- Bitte erscheinen Sie, wenn möglich, bereits umgezogen. Die Nutzung der Umkleiden sollte vermieden werden, oder einzeln umziehen.
- Wenn möglich, bringen Sie Ihre eigenen Trainingsmaterialien mit.
- Wurde bei Ihnen eine Corona-Infektion festgestellt, oder hatten Sie Kontakt zu einer Corona-infizierten Person, informieren Sie Ihren Ansprechpartner im Verein umgehend telefonisch.

Empfehlungen für die Ärzte

- Helfen Sie dem Übungsleiter bei der Umsetzung der Schutzmaßnahmen.
- Stehen Sie den Teilnehmern bei Rückfragen bezüglich der Corona-Pandemie zur Verfügung, auch wenn sie nicht auf Ihr Fachgebiet beziehen. Dies gibt den Teilnehmern Sicherheit.
- Gehen Sie selbst als Vorbild voran und verhalten Sie sich den Empfehlungen entsprechend.
- Motivieren Sie Teilnehmer der Herzgruppen sich gegen SARS-CoV-2 impfen zu lassen (siehe Impfpflicht von DGK und DGPR).

²