

Handlungshilfen für Übungsleiter und Teilnehmer am ambulanten Lungensport in Kleingruppen in Zeiten der COVID-19 Pandemie

Die für den ambulanten Lungensport infrage kommenden Patienten gehören wegen ihrer chronischen Lungenerkrankung, ihres Alters und ihrer Komorbiditäten in der Regel zu einer Risikogruppe bezüglich der Infektion mit Corona-2-Viren. Nach vorübergehendem Verbot des Sports in Kleingruppen in geschlossenen Räumen wurden vom **Deutschen Behindertensportverband DBS** Empfehlungen für die Wiederaufnahme von Rehabilitationssportangeboten nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen entwickelt.

Danach ist das individuelle Risiko eines Teilnehmers durch den Teilnehmer, den Übungsleiter und ggf. durch den betreuenden Arzt zu analysieren. Zu den weiteren allgemeinen Empfehlungen gehören:

- Planung von ausreichend Zeit zwischen den Terminen von zwei Gruppen, um Begegnungen der Teilnehmer zu vermeiden.
- fachgerechte Reinigung und Desinfektion von Übungsräumen und Toiletten
- Bereitstellung von Händedesinfektion und Einmalhandtüchern
- Händedesinfektion von Übungsleiter und Teilnehmern vor Betreten des Übungsraumes
- gute Lüftung des Übungsraums vor und nach der Übungseinheit
- Ausschluss des Übungsleiters/Teilnehmers von der aktuellen Übungseinheit bei Vorliegen von Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen
- Ansprechpartner im Verein für Rückfragen

Übungsleiter tragen für die Teilnehmer während der Covid-Pandemie eine erhebliche Verantwortung, die folgende Punkte einschließt:

- Kenntnisse über Symptome und die bekannten Übertragungsformen von Covid- 19
- erhöhter organisatorischer Aufwand bei Planung und Durchführung von Übungsstunden mit Einwilligungserklärungen der Teilnehmer
- Überprüfung des Einhaltens der Abstands- und Hygieneregeln
- Verzicht auf Partnerübungen und auf Übungen, die mit einer erheblichen Beschleunigung der Atmung einhergehen (Aerosolbildung)
- Beurteilung der Infektionsgefahr im Übungsraum unter Einschluss der verwendeten Materialien, die zu desinfizieren sind

Für die **Teilnehmer** der Lungensportgruppen gilt, dass sie bei akuten Symptomen auf die aktuelle Übungseinheit verzichten, eventuell auch bei erhöhtem Risiko durch andere Umstände, und ihr individuelles Risiko vor jeder Übungsstunde einschätzen. Nach Möglichkeit sollen sie eigene Materialien mitbringen. Der Übungsraum sollte erst nach Händedesinfektion nur in Anwesenheit des Übungsleiters betreten werden. Schließlich sind Einwilligungserklärung zur Teilnahme am Lungensport und die Teilnahmebescheinigung mit einem eigenen Stift zu unterschreiben. Auf dem Weg zum Übungsraum und auf Anweisung des Übungsleiters sollen die Teilnehmer einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Schließlich sind länderspezifische Vorgaben zu berücksichtigen.

Eine Übersicht über die Regelungen in den einzelnen Bundesländern hat der Verein **Rehasport Deutschland e.V.** auf seiner Homepage veröffentlicht:

<https://www.rehasport-deutschland.de/home/corona.html>

Korrespondenzadresse:

AG Lungensport in Deutschland e.V.

Dr. Uta Butt

Raiffeisenstraße 38

33175 Bad Lippspringe

05252 / 9 37 06 03

lungensport@atemwegsliga.de