

- Das individuelle Risiko der Teilnehmer\*innen muss in Absprache mit den Teilnehmer\*innen, Ihnen sowie den betreuenden Ärzt\*innen eingeschätzt werden.
- Vor jeder Trainingsstunde muss der Gesundheitszustand der Teilnehmer\*innen überprüft werden. Bei Auffälligkeiten hinsichtlich einer akuten Erkrankung ist die Person vom Training auszuschließen.
- Übungen im Freien sind zu bevorzugen; beachten Sie jedoch auch immer die Temperaturen und passen Sie das Training und die Örtlichkeiten darauf an.
- Halten Sie auch hier immer den nötigen Sicherheitsabstand ein.
- Es werden keine Partnerübungen durchgeführt.

## Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.  
Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 93 36 15

Telefax (0 52 52) 93 36 16

eMail: [kontakt@atemwegsliga.de](mailto:kontakt@atemwegsliga.de)

Internet: [atemwegsliga.de](http://atemwegsliga.de)

 [facebook.com/atemwegsliga.de](https://facebook.com/atemwegsliga.de)

 [twitter.com/atemwegsliga](https://twitter.com/atemwegsliga)

 [youtube.com/user/atemwegsliga](https://youtube.com/user/atemwegsliga)

AG Lungensport in Deutschland e.V.  LUNGENSport

Geschäftsstelle

Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 9 37 06 03

Telefax (0 52 52) 9 37 06 04

eMail: [lungensport@atemwegsliga.de](mailto:lungensport@atemwegsliga.de)

Internet: [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)

 [facebook.com/lungensport.org](https://facebook.com/lungensport.org)

**DEUTSCHE  
ATEMWEGLIGA** E. V.



Stand: 2020 Titelbild © Schön Klinik Berchtesgadener Land



## Informationsblatt

# Empfehlungen für den Lungensport in Pandemiezeiten

## Empfehlungen für den Lungensport in Pandemiezeiten

Sich regelmäßig körperlich zu betätigen und sich in der (Lungensport)-Gruppe auszutauschen, trägt wesentlich zur Lebensqualität sowie zur Gesundheit der Teilnehmer\*innen bei. Atemwegserkrankte profitieren eindeutig von regelmäßigem Training. Um in Pandemiezeiten die Teilnehmer\*innen sowie die Übungsleiter\*innen möglichst vor einer Infektion mit dem Coronavirus zu bewahren, müssen strenge Hygienemaßnahmen und die notwendigen Sicherheitsabstände eingehalten werden. Trotz sorgfältiger Durchführung aller Empfehlungen, kann eine Infektion während des Trainings nicht ausgeschlossen werden. Die Teilnehmer\*innen besuchen die Lungensportveranstaltungen auf eigenes Risiko. Teilnehmer\*innen und Übungsleiter\*innen tragen durch ihr Verhalten maßgeblich zum Schutz aller bei.

Für jede\*n Teilnehmer\*in müssen mindestens 5-10m<sup>2</sup> zur Verfügung stehen, Sport im Freien ist dem in Räumen vorzuziehen, wenn es im Freien nicht zu heiß ist. Dies muss bei der Raumauswahl und Planung der Gruppengröße unbedingt beachtet werden!

Ebenso müssen die Übungsräume vor und nach der Stunde intensiv gelüftet werden. Alle Teilnehmer\*innen müssen eine schriftliche Einwilligungserklärung (enthalten sein müssen Hinweise zum Vorliegen eines Restrisikos und die Risikobeschreibung) unterschreiben (eigenen Stift mitbringen lassen). Übungsleiter\*innen müssen sicherstellen, dass die Teilnehmer\*innen die Hinweise verstanden haben.

Alle Trainingsgegenstände (Hocker, Stühle etc.) sowie Kontaktflächen (Wasserhähne, Türklinken etc.) müssen regelmäßig und nach jeder Übungsstunde mit einer Wischdesinfektion behandelt werden. Alle Desinfektionsmaßnahmen müssen mit Einmalhandschuhen durchgeführt werden.

Handdesinfektionsmittel für die Teilnehmer\*innen müssen vor Ort bereit stehen. Es ist darauf zu achten, dass dieses von den Teilnehmer\*innen nach Eintritt auch genutzt wird.

In jeder Einrichtung / jedem Verein sollte es einen / eine Ansprechpartner\*in für Rückfragen geben, wenn Teilnehmer\*innen Fragen zu Maßnahmen und Teilnahme haben.

## Teilnehmer\*innen

- Bitte bleiben Sie Zuhause, wenn Sie Infektanzeichen (z.B. Fieber, Husten, Schnupfen etc.) an sich feststellen. Informieren Sie Ihre\*n Übungsleiter\*in telefonisch darüber- ganz besonders, wenn Symptome nach einem Training auftreten.
- Ziehen Sie sich vor dem Sport schon Zuhause um und duschen Sie nach dem Training ebenfalls erst Zuhause.
- Nutzen Sie keine Fahrgemeinschaften.
- Halten Sie jederzeit die nötigen Sicherheitsabstände von mindestens 1,5 m ein und desinfizieren Sie bei Betreten des Übungsortes sofort Ihre Hände.
- Nehmen Sie unbedingt Ihre Mund-Nasen-Bedeckung zum Training mit. Tragen Sie diese auf dem Weg zu den Trainingsräumen, auf Anweisung der Übungsleiter\*innen auch in den Räumen oder während bestimmter Übungen.
- Bringen Sie, wenn möglich, die eigene Trainingsausrüstung (bspw. Matte, Handtuch, Trainingsband, Gewichte etc.) mit. Besprechen Sie mit dem/der Übungsleiter\*in, welche Ausrüstung für die nächste Übungseinheit sinnvoll und nötig ist.
- Bringen Sie einen eigenen Stift zur Unterschrift der Einwilligungs- und Teilnahmebescheinigung mit. Wenn Sie Fragen zur Einwilligungserklärung haben, fragen Sie bitte den/die Übungsleiter\*in.

## Übungsleiter\*innen

Um das Risiko für alle anwesenden Personen möglichst gering zu halten, haben Sie als Übungsleiter\*in eine besondere Verantwortung gegenüber den vorerkrankten, oft multimorbiden Teilnehmer\*innen.

- Stellen Sie kleine Gruppen zusammen und planen Sie längere Intervalle für Lüftung und Desinfektion der Räume/ Gegenstände ein und legen Sie Trainingszeiten so, dass sich Teilnehmer\*innen aus unterschiedlichen Gruppen nicht begegnen.
- Erklären Sie den Teilnehmer\*innen alle nötigen Regeln und versichern Sie sich, dass diese auch verstanden worden sind. Wahrscheinlich ist es nötig, die Teilnehmer\*innen fortwährend an den nötigen Sicherheitsabstand zu erinnern.