

# Übergangsregeln für das Freilufttraining im Fitness- und Gesundheitssport

## Ergänzungsblatt für Rehabilitationssport und Funktionstraining<sup>1</sup>

*Rehabilitationssport und Funktionstraining kommt für behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen sowie für chronisch Kranke in Betracht. Um den besonderen Schutz dieser Menschen zu gewährleisten zu können, sind die Handlungshinweise für „Fitness- und Gesundheitssport des DTB<sup>2</sup> in dieser Handreichung durch die Empfehlungen des DBS für Rehasport und Funktionstraining ergänzt worden.*

Diese Empfehlungen gelten für (Stand 13.05.2020):

- Rehabilitationssport Orthopädie, Osteoporose und Diabetes
- Herzsportgruppen
- Rehabilitationssport für Kinder mit Entwicklungsauffälligkeiten
- Funktionstraining Trockengymnastik

### Allgemeine Empfehlungen

- Individuelles Risiko der Teilnehmer und Teilnehmerinnen muss von den Trainierenden und der Übungsleitung sowie ggf. durch Hinzuziehung des betreuenden Arztes / der betreuenden Ärztin analysiert werden.
- Es ist zu prüfen, ob die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eigene Materialien und Alltagsgegenstände (z.B. Trinkflaschen, Getränkeetrapacks, Stöcke) als Gewicht bzw. Material nutzen können.
- Ansprechpartner im Verein für Rückfragen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind ein gutes Signal.

### Anmerkungen und Empfehlungen für die Übungsleitungen

- Sie sollten Erkenntnisse über die Symptome und bekannten Übertragungsformen von Covid-19 (z.B. über das Robert-Koch-Institut) kennen.
- Bei der Planung von Übungsstunden muss mehr Zeit für organisatorischen Aufwand und ggf. Einsatz von notwendigen Hilfspersonen berücksichtigt werden.

### Anmerkungen und Empfehlungen für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen

- Das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes gemäß DTB Empfehlungen. Wenn die Gegebenheiten es fordern (z.B. über sehr enge Zu- und Abgänge zum Outdoortraining), kann der Verein auch hier über weitere Maßnahmen nachdenken.

<sup>1</sup> Auszug aus Deutscher Behindertensportverband (30.04.2020): **Rehabilitationssport**. Empfehlungen zur Wiederaufnahme nach Lockerung der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen.

<sup>2</sup> [https://www.ntbwelt.de/fileadmin/user\\_upload/02\\_Vereinservice/Downloads/Informationen-Vereine\\_Turnkreise/Corona/20200423\\_DTB-Handlungshinweise\\_Fitness-und\\_Gesundheitssport\\_Stufe1.pdf](https://www.ntbwelt.de/fileadmin/user_upload/02_Vereinservice/Downloads/Informationen-Vereine_Turnkreise/Corona/20200423_DTB-Handlungshinweise_Fitness-und_Gesundheitssport_Stufe1.pdf)