



**LVPR**

Landesverband für  
Prävention und Rehabilitation  
von Herz-Kreislauferkrankungen  
Baden-Württemberg e.V.

## Reha- und Herzsportregeln Infektionsschutz zu COVID-19 ab 2.Juni 2020

### Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5-2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Der Zutritt zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

### Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der frischen Luft auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch wie traditionelle Hallensportarten, im Freien durchgeführt werden.

### Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Keine Übungen mit gemeinsam genutzten Sportgeräten und Benutzung von eigenen Gewichten z.B. Trinkflaschen vorsehen. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

### Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in den Sportanlagen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume. Keine Wartecken, d.h. die Teilnehmer sollten umgezogen pünktlich direkt zum Training kommen.

### Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

### Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen.

Geschäftsstelle      LVPR e.V., Bergheimer Weg 45, 70839 Gerlingen, Tel. 07156/4301-636, Homepage: www.lvpr-bw.de  
Präsidentin        Dr. med. Gabriele Wehr, FA für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie, Gerlingen  
Vizepräsident      Dr. med. Jochem Stockinger, FA für Innere Medizin, Kardiologie und Ernährungsmedizin, Bad Krozingen  
Bankverbindungen   Stuttgartar Volksbank, IBAN DE31 6009 0100 0514 4980 05, BIC VOBAD3333

-----  
-----



**LVPR**

Landesverband für  
Prävention und Rehabilitation  
von Herz-Kreislaufkrankungen  
Baden-Württemberg e.V.

Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

### Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Bei Herzsport im Freien sollte auf jeden Fall die Notfallausrüstung, Telefon und Defi in unmittelbarer Nähe sein (im Rucksack mitnehmen).

### Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

Teilnehmer, die Kontakt zu einem Infizierten hatten (2 Wochen) und TN, die sich krank fühlen, Bsp.: Husten; Fieber; Heiserkeit; Schnupfen; Kratzen im Hals; Unwohlsein oder Grippeähnliche Symptome haben, dürfen nicht am Sport teilnehmen, es besteht ein „Betretungsverbot“.

Von allen Teilnehmern müssen die Kontaktdaten: Namen, Telefonnummer zur Nachverfolgung eines Infektionsgeschehens aktualisiert sein.

Risikopatienten, das sind alle Herzgruppenteilnehmer und andere, sollten mit dem Herzgruppenarzt/Übungsleiter über das individuelle Risiko sprechen.

Das Restrisiko trägt der Teilnehmer\*in.

Wir empfehlen Ihnen, diese Information von allen Teilnehmer mit eigenem Kugelschreiber unterzeichnen zu lassen.

5/2020

Geschäftsstelle      LVPR e.V., Bergheimer Weg 45, 70839 Gerlingen, Tel. 07156/4301-636, Homepage: www.lvpr-bw.de  
Präsidentin        Dr. med. Gabriele Wehr, FA für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie, Gerlingen  
Vizepräsident      Dr. med. Jochem Stockinger, FA für Innere Medizin, Kardiologie und Ernährungsmedizin, Bad Krozingen  
Bankverbindungen   Stuttgartar Volksbank, IBAN DE31 6009 0100 0514 4980 05, BIC VOBAD3333

-----  
-----