

# Merkblatt: Gesundheitssituation für Sportler durch die aktuelle Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2 / COVID-19)

Fact Sheet: Health Situation for Athletes in the Current Coronavirus Pandemic (SARS-CoV-2 / COVID-19)

**Das Coronavirus ist nun weltweit präsent und die Welt befindet sich in einer Pandemie, die die Sportler, Betreuer und Sportorganisationen zwingt, geeignete Maßnahmen zu treffen.**

## Die neue globale Gesundheitssituation

Die Nachverfolgung der Krankheitsverläufe in Spanien, USA, Iran und Italien sowie die Zunahme von Infizierten in vielen anderen Ländern zeigen, dass das Virus namens SARS-CoV-2 und die daraus resultierende Krankheit COVID-19 mit seltenen Ausnahmen nicht erfolgreich eingedämmt werden können. Das Virus ist offenbar über infizierte Personen mit und ohne offensichtliche Symptome leicht übertragbar: **COVID-19 kann auch durch gesund erscheinende Infizierte übertragen werden.**

Die Gesundheitsbehörden geben Empfehlungen zur Verhinderung der Ausbreitung von Neuinfektionen. Wir fordern alle Sportorganisationen nachdrücklich auf, ihre Athlet\*innen über die Gefahren einer Infektion mit dem SARS-CoV-2 und Möglichkeiten zur Prävention aufzuklären. Solche Leitlinien sollten den Empfehlungen folgen, die von offiziellen Gesundheitsbehörden wie der WHO und lokalen Behörden ausgegeben werden. Wie es auch von einer gewöhnlichen Grippeinfektion bekannt ist, können bereits einfache Maßnahmen wirksam sein, um die Ausbreitung des Virus zu begrenzen. Das Virus ist eine globale Pandemie und erfordert erhebliche Anstrengungen von allen, um es unter Kontrolle zu bringen.

## Die Grundregeln, um sicher zu bleiben

- **Waschen Sie Ihre Hände häufig und mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser.**
- **Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit den Händen.**
- **Halten Sie nach Möglichkeit einen Abstand von mindestens 2,0 Metern zu anderen Personen ein.**
- **Gehen Sie nicht zu Massenversammlungen.**

## Die Grundregeln für diejenigen, die infiziert sind oder sich nicht wohl fühlen

- **Typische Symptome sind Fieber, trockener Husten, Geruchs- sowie Geschmacksstörungen, Bindehautentzündung, leichter Durchfall. Aber auch Müdigkeit oder Kurzatmigkeit können verspürt werden.**

- Sie sollten zu Hause in Selbstquarantäne bleiben und mit Ihrem Arzt kommunizieren.
- Vermeiden Sie sportliche Betätigung in der Gruppe.
- Kommen Sie Ihrem Partner, Ihren Familienmitgliedern oder anderen Personen nicht zu nahe und halten Sie soweit möglich den Mindestabstand ein.
- Essen Sie getrennt und benutzen Sie eine separate Toilette.
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Seife.
- Wenden Sie sich telefonisch an Ihren Arzt und andere Personen.
- Erst wenn Ihr Arzt die Erlaubnis erteilt hat, können Sie zu Ihrer normalen Routine zurückkehren.

## Im Folgenden finden Sie allgemeine Empfehlungen

### Vorbeugung

- Jede Person sollte die gleichen Präventivmaßnahmen wie gegen die Übertragung der Virusgrippe ergreifen, da COVID-19 der klassischen Verbreitung über Atemtröpfchen folgt und das Virus auf kontaminierten Oberflächen bis zu einigen Tagen überleben kann.
- Die Hände sollten regelmäßig mit Wasser und Seife gewaschen werden (30 Sekunden) und nach dem Trocknen mit einem alkoholischen Desinfektionsmittel desinfiziert werden.
- Das Essen sollte nicht in Form eines Buffets serviert werden.
- Die Räume sollten regelmäßig gelüftet werden.
- Einige Mannschaften könnten sich noch in Trainingslagern befinden, die auch eine Form von Quarantäne darstellen können. In diesem Fall sind die tägliche Reinigung aller Einrichtungen und die Aufrechterhaltung der Hygiene obligatorisch. Oberflächen, Waschräume, Toiletten und Türgriffe sollten täglich desinfiziert werden. Es sollte ein Wäschedienst zur Verfügung stehen.
- Soweit Reisen unbedingt notwendig sind, kann das Risiko während einer Reise in öffentlichen Verkehrsmitteln durch das Tragen geeigneter Mundschutzmasken und Brillen gesenkt werden. Persönliche Behälter mit alkoholischem Händedesinfektionsmittel sollten bei Reisen mitgeführt und regelmäßig verwendet werden.
- Eine abwechslungsreiche, vitaminreiche Ernährung mit ausreichend Gemüse und Obst hilft, Infektionen vorzubeugen oder die Symptome durch Verbesserung der Immunität zu verringern. Vitamin C-haltiges Obst, wie Orangen oder Grapefruits, sind besonders hilfreich. Ebenso wichtig >

## MERKBLATT

ACCEPTED: March 2020

PUBLISHED ONLINE: April 2020

DOI: 10.5960/dzsm.2020.431

Steinacker JM, Bloch W, Halle M, Mayer F, Meyer T, Hirschmüller A, Röcker K, Nieß A, Scharhag J, Reinsberger C, Scherr J, Niebauer J, Wolfarth B und Sports Medicine Commission der FISA. Merkblatt: Gesundheitssituation für Sportler durch die aktuelle Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2 / COVID-19). Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: 85-86.

### Wissenschaftsrat der DGSP:

Jürgen M. Steinacker, Wilhelm Bloch, Martin Halle, Frank Mayer, Tim Meyer, Anja Hirschmüller, Kai Röcker, Bernd Wolfarth, Andreas Nieß, Claus Reinsberger.

### Lehrstühle und Abteilungen Österreich & Schweiz:

Jürgen Scharhag, Johannes Scherr, Josef Niebauer.

### Sports Medicine Commission der FISA:

Jürgen M Steinacker, Ulm (Germany), Jo Hannafin, New York (USA), Mikio Hiura Amori (Japan), Mike Wilkinson, Vancouver (Canada), Donia Koubaa, Tunis (Tunis), Piero Poli (Italy), Petra Zupet, Ljubljana (Slovenia), Tomislav Smoljanovic, Zagreb (Croatia), Henning Bay Nielsen, Copenhagen (Denmark), Co-opted members: Kathryn Ackerman, Boston (USA), Fiona Wilson, Dublin (Ireland).



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

### KORRESPONDENZADRESSE:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jürgen M. Steinacker  
Universitätsklinikum Ulm  
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin  
Leimgrubenweg 14, 89075 Ulm  
✉ : juergen.steinacker@uniklinik-ulm.de

ist es genügend zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Bei Kälte ist die Abwehrfunktion der Schleimhäute besonders gestört, dementsprechend sollten die Atemwege möglichst warm gehalten werden.

### Nutzung von Sportanlagen und Training in Teams in der aktuellen Pandemiesituation

- Viele Trainingszentren sind bereits geschlossen worden. Die Nutzung von Sporteinrichtungen, insbesondere von Umkleieräumen, Duschen und Trainingsanlagen, sollte soweit im Rahmen der behördlichen Auflagen möglich, während der Pandemie streng beschränkt und kontrolliert werden.
- Einzelsportarten sind generell möglich, wobei auf den Mindestabstand zu anderen Sportlern zu achten ist. Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten sind aktuell nicht möglich. Es wird empfohlen, zu Hause ein Ergometer- und Krafttraining durchzuführen oder in der freien Natur zu trainieren. Wenn Sportler in einer kontrollierten Selbstquarantäne (z.B. Trainingslagersituation) sind oder in kleinen Gruppen (bis max. 5 Sportler\*innen) im nicht-öffentlichen Raum trainieren, können Ausnahmen möglich sein, soweit diese mit den behördlichen Anordnungen vereinbar sind.
- Beim Training im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken. Das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Trainingspartnern erhöht werden.
- Wenn möglich, sollten sich Sportler zu Hause und nicht in Gemeinschaftsräumen umziehen und duschen.

### Wenn sich Sportler krank fühlen

- Bei den o. g. typischen Symptomen sollten Athleten eine Trainingspause einlegen, ihren Sportarzt oder ihren Hausarzt anrufen und deren Anweisungen befolgen; das gilt auch für Begleitpersonen. Die Trainingsgruppe oder andere Kontakte sind zu informieren. Bei positiv getesteten aber symptomfreien Personen empfehlen wir, zunächst auf höher intensive körperliche Belastungen zu verzichten.
- Kranke Athleten und Begleitpersonen sollten vom Rest einer Mannschaft umgehend getrennt werden, sich selbst isolieren und ihre Hände sorgfältig desinfizieren. Sie sollten bei akuten Symptomen eine Gesichtsmaske tragen, aber darauf achten, dass die Maske korrekt verwendet wird.
- Die Trennung sollte zwei bis drei Tage mehr als die tatsächlichen Anzeichen einer Infektion betragen. Die Aufhebung muss vom behandelnden Arzt entsprechend behördlicher Auflagen entschieden werden. Es ist wichtig, getrennte Toiletten für Erkrankte zu haben, um die Übertragung des Virus auf kontaminierten Oberflächen zu unterbinden.

### Gibt es eine Rolle für die Impfung?

- Gegenwärtig gibt es keine Impfung gegen das Coronavirus SARS-CoV-2.
- Allgemein wird Leistungssportlern und Begleitpersonen die jährliche Impfung mit tetravalenten Grippeimpfstoffen gegen die virale Influenza empfohlen. SARS-CoV-2 ist kein Influenza-Stamm und wird durch diesen Impfstoff nicht verhindert. Die Grippeimpfung ist am wirksamsten in der nördlichen Hemisphäre im November und in der südlichen Hemisphäre im Juni.

### Wie kann ich eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 vermeiden?

- Fieber ist bei den meisten Erkältungen und Infektionen der Atemwege ungewöhnlich, ist aber bei COVID-19 und der Grippe allgegenwärtig.

- Die Wahrscheinlichkeit einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 ist in Regionen, in denen die Infektion weit verbreitet ist (Gemeindeinfektion, Risikogebiet), sehr hoch. Vorsicht in der jetzigen Situation: Reisende sind potenziell infektiös, allgemein ist Vorsicht geboten.
- Die meisten Infektionsverläufe mit dem Coronavirus sind mild, aber es können schwerwiegendere Komplikationen auftreten, insbesondere bei älteren und immungeschwächten Menschen.
- Eine Infektion mit SARS-CoV-2 sollte vom Arzt als mögliche Ursache einer Infektion bei akuten Atemwegserkrankungen angesehen werden.
- Athleten und ihr Umfeld, die krank sind und Kontakt mit einer infizierten Person oder einer Person hatten, die in betroffene Regionen gereist ist, sollten sich in einem öffentlichen Gesundheitsamt, in dem auf Sars-CoV-2 / COVID-19 getestet werden kann, ärztlichen Rat einholen (entsprechend den örtlichen Gesundheitsanweisungen). Bei solchen Personen kann eine 14-tägige Quarantäne erforderlich sein. Es ist aber wichtig, die Empfehlungen der örtlichen Gesundheitsbehörde oder der WHO bezüglich weiterer Tests und Isolierung zu befolgen.
- Die Übertragungszeit scheint 1 bis 14 Tage (Median 2-7 Tage) zu betragen; während dieser Zeit kann eine infizierte Person das Virus auf andere übertragen, auch wenn keine klinischen Anzeichen einer Infektion vorliegen (während dieser asymptomatischen Zeit kann das Virus durch den Test möglicherweise nicht nachgewiesen werden).
- Die Testung kann anfangs negativ sein. Bei klinisch typischem Verlauf sollte eine Wiederholungstestung nach 3-4 Tagen erfolgen, bevor eine Isolation evtl. aufgehoben und somit das Umfeld kontaminiert wird. ■

*Empfehlung des Wissenschaftsrates der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e. V.*

*Modifiziert nach einer Empfehlung der Kommission für Sportmedizin des Weltruderverbandes (FISA) vom 23.03.2020.*

### Wo sind Informationen verfügbar?

Auf den folgenden Webseiten finden Sie die neuesten internationalen Informationen:



[www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china](http://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china)



[www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)



[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV_node.html)



<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>