



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
Ulm



SPORT &
REHABILITATIONS
MEDIZIN



Gesundheitssituation durch die aktuelle Coronavirus-Pandemie (Sars-CoV-2 - Covid-19)

Kommission für (SMC) Empfehlung der Sportmedizin des Weltruderverbandes (FISA)

Das Coronavirus ist nun weltweit präsent, und die Welt steht vor einer Pandemie, die die Sportorganisationen zwingt, geeignete Maßnahmen zu empfehlen. Deshalb wurde die Empfehlung der FISA SMC vom 27. Februar 2020 entsprechend der neuen globalen Gesundheitssituation überarbeitet.

Die Nachverfolgung des Krankheitsverlaufs in Korea, Iran und Italien sowie weitere Raten von Infizierten in vielen 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, und es gibt **Hinweise darauf, dass Covid-19 durch gesund erscheinende Träger übertragen werden kann.**

Die nationalen Gesundheitsbehörden geben Empfehlungen zur Verhinderung der Ausbreitung von Neuinfektionen. Die FISA ermutigt jeden NF (national federation, Nationaler Verband/Bund) nachdrücklich, ihre Athleten anzuleiten, wie sie die Exposition gegenüber Covid-19 vermeiden können, und solche Leitlinien sollten den Empfehlungen folgen, die von den offiziellen Gesundheitsbehörden wie der WHO und den lokalen Behörden voraussichtlich gefördert werden. Einfache Maßnahmen können wirksam sein, um die Ausbreitung des Virus zu begrenzen, wie es von einer gewöhnlichen Grippeinfektion bekannt ist. Das Virus ist eine **globale Pandemie** und erfordert **erhebliche Anstrengungen von allen, um es unter Kontrolle zu bringen.**

Die Grundregeln, um sicher zu bleiben, sind:

- **Waschen Sie Ihre Hände mindestens dreißig Sekunden lang häufig mit Seife und heißem Wasser.**
- **Berühren Sie Mund und Nase nicht mit den Händen.**
- **Halten Sie einen Abstand von mindestens 2 m zu infizierten 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.**
- **Essen Sie getrennt** und benutzen Sie eine **separate Toilette.**
- **Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Seife.**



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
Ulm



SPORT &
REHABILITATIONS
MEDIZIN



- 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:

1. Jede Person sollte die gleichen Präventivmaßnahmen gegen die Übertragung der Virusgrippe ergreifen, da Covid-19 der klassischen Verbreitung über Atemtröpfchen folgt und auf kontaminierten **Oberflächen bis zu einigen Tagen überleben kann**.
2. Die Hände sollten regelmäßig mit **Wasser und Seife** gewaschen werden (**30 Sekunden**) und nach dem Trocknen mit einem alkoholischen Desinfektionsmittel desinfiziert werden.
3. Das Essen sollte nicht in Form eines Buffets serviert werden.
4. Die Räume sollten regelmäßig gelüftet werden.
5. Einige NFs können sich noch in Trainingslagern befinden. In diesem Fall ist die tägliche Reinigung aller Einrichtungen und die Aufrechterhaltung der Hygiene obligatorisch. Waschräume, Toiletten und Türgriffe sollten täglich desinfiziert werden. Es sollte ein Wäschedienst zur Verfügung stehen.
6. Während der Reise schützen Gesichtsmasken möglicherweise nicht ausreichend vor Infektionen. Einige Teams empfehlen die Desinfektion des Sitzkissens im Flugzeug. Persönliche Behälter mit alkoholischem Händedesinfektionsmittel sollten von jedem Teammitglied mitgeführt und regelmäßig verwendet werden.
7. 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, ist besonders wichtig. Die Teammitglieder sollten auch genügend trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten.

- Bootshausnutzung und Rudern in Teams in der aktuellen Pandemiesituation

8. Viele Ruderclubs und nationale Trainingszentren sind bereits geschlossen worden. Der FISA SMC empfiehlt, die Nutzung von Bootshäusern, insbesondere von Umkleideräumen, Duschen und Trainingseinrichtungen, streng zu beschränken.
9. Es wird empfohlen, zu Hause ein Ergometer- und Krafttraining durchzuführen.
10. Beim Rudern im Freien hat eine Person ein geringes Risiko, sich anzustecken, das Risiko kann sekundär durch die Nähe zu Bootspartnern und Besatzungen erhöht werden. Daher ist das Risiko beim Rudern mit einem einzigen Boot geringer, größere Boote wie Vierer und Achter werden nicht empfohlen.



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
ULM



SPORT &
REHABILITATIONS
MEDIZIN



11. Wenn möglich, sollten sich die Ruderer zu Hause und nicht in den Bootshäusern umziehen und duschen.

- Wenn sich die Sportler krank fühlen

12. Bei den o.g. typischen Symptomen sollten die Athleten eine Trainingspause einlegen und ihre Mannschaft oder ihren Hausarzt anrufen und deren Anweisungen befolgen.

13. Die Athleten und ihr Umfeld sollten vom Rest der Mannschaft getrennt sein, 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.

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

14. Die Trennung sollte 2-3 Tage mehr als die tatsächlichen Anzeichen einer Infektion betragen. Die Aufhebung muss vom behandelnden Arzt entschieden werden. Es ist ratsam, getrennte Toiletten für solche Athleten zu haben, um die Übertragung des Virus auf hartem Untergrund zu unterbinden.

- Wie kann ich eine Infektion mit dem Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) ausschließen?

15. **Fieber ist bei den meisten Erkältungen und Infektionen der oberen Atemwege ungewöhnlich**, ist aber bei COVID19 und der Grippe allgegenwärtig.

16. Die Wahrscheinlichkeit einer Infektion mit dem Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID - 19) ist in Regionen, in denen die Infektion weit verbreitet ist (Gemeindeinfektion), sehr hoch. Vorsicht in der jetzigen Situation: nicht nur Reisende sind potenziell infektiös, die aus Risikogebieten zurückkehren, sondern allgemein ist Vorsicht geboten.

17. **Die meisten Infektionen** mit dem Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID 19) sind **mild**, aber es können **schwerwiegendere Komplikationen** auftreten, insbesondere bei **älteren und immungeschwächten Menschen**.

18. Eine Infektion mit dem Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID 19) sollte vom Arzt als mögliche Ursache einer Infektion bei akuten Atemwegserkrankungen angesehen werden.

19. Athleten und ihr Umfeld, die krank sind und Kontakt mit einer infizierten Person oder einer Person, die in betroffene Regionen gereist ist, hatten, sollten sich in einem öffentlichen Gesundheitsamt, in dem Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) getestet werden kann, ärztlichen Rat einholen (nach und entsprechend den örtlichen Gesundheitsanweisungen). Bei solchen Personen kann eine **14-Tage-Quarantäne** erforderlich sein, aber es ist wichtig, die Empfehlungen der örtlichen Gesundheitsbehörde oder der WHO bezüglich weiterer Tests und **Isolierung zu befolgen**.

20. **Die Übertragungszeit scheint 14 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).



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
Ulm



SPORT &
REHABILITATIONS
MEDIZIN



- Gibt es eine Rolle für die Impfung

21. Gegenwärtig gibt es **keine Impfung** gegen das Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19).
22. Die FISA empfiehlt Sportlern und ihrem Umfeld die Impfung mit vierwertigen Grippeimpfstoffen gegen die virale Influenza. **COVID-19 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.

- Wo sind Informationen verfügbar?

Die FISA und das IOC bewerten regelmäßig alle verfügbaren Informationen. Auf den folgenden Webseiten finden Sie die neuesten internationalen Informationen:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV_node.html

Prof. Dr. Jürgen Steinacker, Universitätsklinikum Ulm, Deutschland

Im Namen der FISA-Kommission für Sportmedizin