



Handlungsempfehlungen des AFCV BaWü zur Erkrankungs- prävention von viralen Erkrankungen (Influenza / CoViD-19)

Die Ausbreitung des Coronavirus nimmt derzeit einen pandemischen und damit exponentiellen Verlauf alle Kontinente überschreitend.

Daher hat die Ausbreitung dieses Krankheitserregers auch Deutschland erreicht.

Wenngleich es keinen Grund zur Panik gibt, sollten wir auf die Gesundheit unserer Sportler, Trainer und Betreuer achten und uns klug verhalten.

Die korrekte Bezeichnung des Virus ist SARS-CoV-2, ein relativ umweltresistenter Krankheitskeim und wird vornehmlich über Tröpfcheninfektion übertragen. Überwiegend findet sich der Erreger im Atemtrakt, dort im Rachenraum.

Die Inkubationszeit, also die Zeit zwischen Ansteckung und dem Auftreten der ersten Symptome, beträgt bis zu 14 Tagen, wobei man wahrscheinlich schon 48 Stunden nach Infektion ansteckend wird.

Die hierdurch hervorgerufene Krankheit wird unter CoViD-19 zusammengefasst. Sie nimmt in 80% der Fälle einen symptomlosen oder milden Verlauf.

Die Hauptsymptome von CoViD-19 sind: Fieber und trockener Husten. Bei der Grippe sind die Hauptsymptome die gleichen, allerdings kommt häufiger Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen hinzu.

Grundsätzlich gelten die Basishygienemaßnahmen:

- 1-2 Meter Abstand halten, zu niesenden oder hustenden Personen
- Händehygiene einhalten
 - regelmäßiges Händewaschen
 - kurze, natürliche Fingernägel
 - auf Handschmuck verzichten
- Husten- und Niesetikette beachten (in die Ellenbeuge husten/niesen)
- Wer sich krank fühlt, hat nichts im Training zu suchen, auch nicht als Zuschauer oder bei Theorietraining
- Wer ein begründeter Verdachtsfall oder Kontaktperson ist (s. unten), bleibt zu Hause
- Wer krankgeschrieben ist, bleibt zu Hause
- Kein Händeschütteln, Umarmen oder Abklatschen
- Verwenden von Einmaltaschentüchern und direkte Entsorgung (Müllsack am Trainingsplatz)



Weitere Maßnahmen im Training:

- Händewaschen vor und nach dem Training
- Desinfektion des Equipments nach dem Training (Helme, Pads, Bälle, Pom-Poms)
- Wechsel und Waschen der Trainingsbekleidung nach jedem Training
- Eigene (mit Namen beschriftete) Trinkflaschen verwenden
- Nicht gemeinsam aus einer Flasche trinken
- Tackletraining maximal einmal pro Woche
- Eigene Handtücher benutzen
- Zu Hause duschen
- gemeinsame Teamaktivitäten so weit wie möglich einschränken
- In Trainingseinheiten für eine regelmäßige Belüftung der Räume und ausreichende Flüssigkeitsversorgung gewährleisten oder Training im Freien abhalten
- Online-Theorieeinheiten bevorzugen
- Möglichst auf Trainingslager verzichten

Was ist ein begründeter Verdachtsfall?

Man spricht von einem begründeten Verdachtsfall, wenn 2 der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- Fieber, trockener Husten oder Atemprobleme
- Engen Kontakt zu einem bestätigten CoViD-19-Fall in den letzten 14 Tagen
- Aufenthalt in einem Risikogebiet innerhalb der letzten 14 Tage

Risikogebiete sind:

- Italien
- Iran
- In China: Provinz Hubei
- In Südkorea: Provinz Gyeongsangbuk-do
- In Frankreich: Region Grand Est
- In Deutschland: Landkreis Heinsberg

Wer ist Kontaktperson?

Kontaktperson ist, wer engen Kontakt zu einem bestätigten CoViD-19-Fall hatte und (noch) keine Krankheitszeichen aufweist.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

gez.

Steve Alexander, Facharzt
Vizepräsident Sport BaWü