

Rückkehr in den Trainingsbetrieb

Folgendes Protokoll liegt unserem Handeln in der Wiedereingliederung in den Trainingsbetrieb nach durchgemachter Coronainfektion zugrunde. Ein sofortiger Einstieg in dieses Protokoll nach Beendigung der Quarantäne ist in folgenden Szenarien möglich:

1. Keine oder nur sehr milde Symptome (leichte Abgeschlagenheit, Schnupfen, Halsschmerzen)
2. Absolute Symptombefreiheit für 48h

Eine sportmedizinische Untersuchung wird bei allen Sportler:innen empfohlen. Hier werden Echokardiographie, Belastungs-EKG und Lungenfunktion durchgeführt. Bei asymptomatischen oder sehr mild symptomatischen Sportler:innen ist diese aus forensischen Gründen durchzuführen. Für Sportler:innen mit Symptomen (Fieber >3d, Husten für mehr als 5d oder Krankenhausaufnahme) ist die Untersuchung vor Wiedereintritt in den aktiven Trainingsalltag (Mannschaftstraining) verpflichtend.

Return to Train:

	STAGE 1 Quarantäne	STAGE 2 2 DAYS MINIMUM	STAGE 3A 1 DAY MINIMUM	STAGE 3B 1 DAY MINIMUM	STAGE 4 2 DAYS MINIMUM	STAGE 5 EARLIEST DAY 17	STAGE 6
ACTIVITY DESCRIPTION	MINIMUM REST PERIOD	LIGHT ACTIVITY	FREQUENCY OF TRAINING INCREASES	DURATION OF TRAINING INCREASES	INTENSITY OF TRAINING INCREASES	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	RETURN TO COMPETITION IN SPORT SPECIFIC TIMELINES
EXERCISE ALLOWED	WALKING, ACTIVITIES OF DAILY LIVING	WALKING, LIGHT JOGGING, STATIONARY CYCLE, NO RESISTANCE TRAINING	SIMPLE MOVEMENT ACTIVITIES E.G. RUNNING DRILLS	PROGRESSION TO MORE COMPLEX TRAINING ACTIVITIES	NORMAL TRAINING ACTIVITIES	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	
% HEART RATE MAX		<70%	<80%	<80%	<80%	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	
DURATION	10 DAYS	<15 MINS	<30 MINS	<45 MINS	<60 MINS	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	
OBJECTIVE	ALLOW RECOVERY TIME, PROTECT CARDIO-RESPIRATORY SYSTEM	INCREASE HEART RATE	INCREASE LOAD GRADUALLY, MANAGE ANY POST VIRAL FATIGUE SYMPTOMS	EXERCISE, COORDINATION AND SKILLS/TACTICS	RESTORE CONFIDENCE AND ASSESS FUNCTIONAL SKILLS	RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS	
MONITORING	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PPRS, RPE	

In folgenden Fällen ist ebenfalls eine sportmedizinische Untersuchung vor dem Wiedereinstieg in den Mannschaftstrainingsbetrieb durchzuführen:

1. Starke Abgeschlagenheit
2. Luftknappheit auch bei kleineren Belastungen
3. Husten/ anhaltender Husten
4. Deutlich und anhaltend zu hohe Ruheherzfrequenz

Trainingsstart:

Der Einstieg erfolgt bei sehr milden/ keinen Symptomen in Stufe 2:

Stufe 2: Aerobe Belastung <15min. Sollte diese ohne größere Beschwerden durchgeführt werden können, so darf an den Folgetage gesteigert werden.

Dauer der Stufe bis zu 48h

Stufe 3a: Beginn mit intensiverem Lauftraining. Herzfrequenz sollte nicht 80% der HF_{max} erreichen. Dauer der Belastung <30min.

Dauer der Stufe: 24h

Stufe 3b: Steigerung der Belastungsdauer bei gleicher Intensität (80% der HF_{max}).

Dauer der Belastung: <45min

Dauer der Stufe: 24h

Stufe 4: Weitere Steigerung der Belastungsdauer bei weiterhin gleichbleibender Intensität (80% der HF_{max}).

Dauer der Belastung: 60min

Dauer der Stufe: 24h

Bei weiterhin bestehender Symptomfreiheit eine Ausbelastung erfolgen und der Einstieg in das Mannschaftstraining ist vollumfänglich erlaubt.

Wenn möglich, sollte bis zum Abschluß der Stufe 4 eine sportmedizinische Untersuchung für alle Kaderathlet:innen erfolgt sein.