

Geschäftsstelle
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
D-30169 Hannover
Telefon: +49-(0)511-14763
Telefax: +49-(0)511-1610206
e-Mail: office@rugby-verband.de
Internet: www.rugby.de

Head of Physical Performance
Colin Grzanna
Bamberger Str. 39
10779 Berlin
Telefon: +49-(0)30 39501332
Mobil: +49-(0)163 2372116
e-Mail: cgrzanna@rugby-verband.de
Facharzt für Allgemeinchirurgie

www.rugby.de

AKTUELLE EINSCHÄTZUNG IN BEZUG AUF DIE CORONAVIRUS EPIDEMIE

Liebe Sportsfreunde,

der Deutsche Rugby-Verband möchte Euch heute aus gegebenem Anlass die aktuellen Informationen übermitteln:

Aktuelle Lage

Bei knapp 150.000 Infizierten und 5.321 Todesfällen (Stand: 24.04.2020 0.00h, Quelle: RKI) hält uns das Corona-Virus weiterhin in seinem Bann.

Beobachtet man nun die Fallzahlen, scheint es zumindest eine Verlangsamung der Neuinfektionen zu geben.

Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass das Virus weiterhin die selben Übertragungswege wählt und die gleiche Virulenz zeigt, wie zu Beginn der Pandemie. Eine drastische Lockerung der Maßnahmen darf daher nicht erwartet werden und wäre zum jetzigen Zeitpunkt und zum jetzigen Wissensstand in Bezug auf das Virus laut Experten nicht sinnvoll.

Die emotionale Belastung in Bezug auf die wirtschaftliche Situation, Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen sind für die Menschen ein ernstzunehmendes psychologisches

210

Risiko. Daher wird natürlich versucht, in vielen Teilbereichen der Gesellschaft so etwas wie Normalität herzustellen.

Hier ist der organisierte Vereinssport wohl einer der Bereiche, die von dieser Normalität mit am meisten profitieren würden, damit die knapp 18 Millionen Menschen wieder regelmäßig so wichtige soziale Interaktionen nachgehen können.

Wie diese Rückkehr aber aussieht, daran wird gerade mit Hochdruck sowohl verbandsintern, aber vor allem auch in ständiger Rücksprache mit dem DOSB gearbeitet. Daneben ist der Deutsche Rugby-Verband auch Mitglied einer Arbeitsgruppe von World Rugby, die am Dienstag weitere Resultate zunächst intern präsentieren wird.

Wie sich die Empfehlungen auf die einzelnen Länder übertragen lässt, bleibt davon abhängig, wann der Peak an (Neu-) Infektionen erreicht ist. In dieser Übergangsphase nach dem Peak sind noch mehr Rücksicht, Verständnis und vor allem Geduld notwendig. Ein Rückgang ohne Sorgfalt und Vorsicht wäre fahrlässig.

Diese Übergangsphase nach dem Peak an Infektionen kann in aktuellen Modellen zwischen vier und acht (4-8) Wochen dauern. In dieser Zeit werden hygienische Regeln strikt und gewissenhaft eingehalten werden müssen!

Spekulationen über notwendige Vorbereitung vor Wiederaufnahme des Spielbetriebes

Grundlage der derzeitigen Empfehlungen von 6 Wochen sind neben den Beratungen durch World Rugby auch die Kenntnis residueller Effekte von Trainingsreizen.

Motorische Fähigkeit	Residueller Trainingseffekt (Tage)	Physiologische Ursache
Aerobe Ausdauer	30 ± 5	Vermehrte Anzahl an aeroben Enzymen, erhöhte Mitochondriendichte, Kapillardichte, Glykogenspeicherfähigkeit und verbesserte
Maximalkraft	30 ± 5	Verbesserung neuromuskulärer Koordination (sowohl intra- als auch intermuskulär), muskuläre Hypertrophie durch Muskelfaserwachstum
Anaerobe glykolytische Ausdauer	18 ± 4	Verbessertes Puffersystem, vermehrte Anzahl anaerober Enzyme, verbesserte Laktatverwertung und -toleranz
Kraftausdauer	15 ± 5	Muskelhypertrophie der Typ 1 (slow twitch)-Fasern, Verbesserte Laktattoleranz und -verwertung im Muskel
Maximal Geschwindigkeit (Speed)	5 ± 3	Verbesserte neuromuskuläre Koordination aus An- und Entspannung, erhöhte Kreatinphosphatspeicherung und anaerobe Power

Grundlagenausdauer, ja selbst Intervalle konnten im Best-Case-Szenario in den vergangenen 6 Wochen trainiert oder erhalten werden.

Die Kraft- und sportartspezifischen Fähigkeiten hingegen werden unter der derzeitigen Pause (trotz langer Vorbereitung im Winter) massiv gelitten haben.

Die nun notwendige körperliche Anpassungszeit an die durch Wiederaufnahme des Kraft- und sportartspezifischen Trainings gesetzten Reize sind **NICHT** innerhalb von 2-4 Wochen vollzogen.

Ferner sollte darauf verzichtet werden, rückkehrende Spieler ab Tag 1 intensiv zu belasten, weil eine Rückkehr in einen Spielbetrieb erzwungen werden soll. Dies birgt nur die Gefahr der Überlastung und Verletzungen!!

Ich bitte daher auf weitere (öffentliche) Spekulationen bezüglich der Sinnhaftigkeit der Empfehlungen zu verzichten. Diese Spekulationen sind weder zielführend noch im Sinne der Gesundheit der Beteiligten.

Wer wird krank?

Derzeitige Studienlagen weisen darauf hin, dass eine sehr hohe Anzahl an Patienten, die an Corona versterben, Vorerkrankungen haben. Jüngere Menschen können aber trotzdem einen schweren, teils auch intensiv- und beatmungspflichtigen Verlauf aufweisen.

Kinder und Jugendliche hingegen scheinen keine oder kaum Symptome aufzuweisen. Die Hoffnung besteht daher, dass bei entsprechenden Verhaltensweisen zukünftig Kinder-Rugby in gewissem Umfang wieder möglich sein wird.

Übertragungswege

Die Übertragung SARS-CoV-2 ist neben der Tröpfcheninfektion auch in Form von Schweiß übertragbar, weshalb auch einfache Körperkontakte zu einer Übertragung führen können.

Hohes Risiko besteht:

- Face to Face für mehr als 15 Minuten mit einem infektiösen Patienten
- Große Menschenansammlungen (Clubs, Bars, Privatpartys, Sportveranstaltungen sowohl unter freiem als auch in Hallen)

Derzeit unklares Risiko:

- Durchführung von Sport in größeren Gruppen unter freiem Himmel
- Versammlungen mit entsprechendem Mindestabstand und maximalen Gruppengrößen

Erschwerende Faktoren:

- Inkubationszeit kann bis zu 14 Tage betragen, im Durchschnitt beträgt sie der WHO zufolge 5 bis 6 Tage. (Quelle: RKI).
- Asymptomatische Träger können bereits 48h vor Symptombeginn ansteckend sein.

Symptome

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus führt der WHO zufolge zu Symptomen wie Fieber, trockenem Husten und Abgeschlagenheit, in China wurden bei einigen Patienten auch Atemprobleme, Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen und Schüttelfrost berichtet. Einige Betroffene litten an Übelkeit, einer verstopften Nase und Durchfall (Quelle: RKI)

Empfehlungen der Selbstkontrolle

Der Deutsche Rugby-Verband empfiehlt das tägliche Monitoring folgender Fragen:

1. Hattest du in den letzten zwei Wochen Kontakt zu bestätigtem SARS-CoV-2-Fall?
(Ja/ Nein)
2. Fühlst Du Dich heute krank oder unwohl?
Wenn ja, hast Du einer dieser fünf (5) Symptome:
 - Husten
 - Allgemeines Krankheitsgefühl
 - Atemnot
 - Fieber
 - Halsschmerzen

210

Sollte eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, sollte eine Beratungsstelle oder Gesundheitsamt kontaktiert werden.

Allgemeine Empfehlungen

- Menschen mit unspezifischen Symptomen (s.o.) sollten sich umgehend bei einem Arzt melden.
- Einhaltung von Basis-Hygienemaßnahmen mit Verzicht auf Händeschütteln und regelmäßigem Händewaschen mit Seife (Desinfektion alleine ist nicht so effektiv, wie die mechanische Reinigung).

- Eindeutige Empfehlung zur individuellen sportlichen Betätigung werden an dieser Stelle ausgesprochen.
- Training von Kraft (isometrische Übungen, Zirkeltraining bestenfalls mit Zusatzgewichten, Powertraining durch Sprünge oder Bergsprints) sowie das Training der aeroben Energiebereitstellung werden zum Erhalt der Grundlagen empfohlen.

Schutz vor Übertragung

Husten- und Nies-Etikette, gute Händehygiene (regelmäßiges Händewaschen mit einer Dauer von 20-30s) sowie Abstand zu anderen Menschen (2 Meter) schützen auch vor einer Übertragung des neuen Coronavirus.

Für weitere tagesaktuelle Informationen ist die umfangliche Website des RKI empfehlenswert:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavi-rus/nCoV.html

Mit sportlichen Grüßen



C. Grzanna

Head of Physical Performance
Cheftrainer Athletik/ Medizin
Deutscher Rugby-Verband