

«Return to Triathlon» Anleitung nach einer Covid-19 Erkrankung



Bemerkungen:

- Dies sind **Empfehlungen** für die Wiederaufnahme des Trainings nach einer Covid-19 Infektion. Damit sollen folgende möglichen **Risiken vermieden** werden: Herzmuskel-Entzündung, längerdauernde Atembeschwerden, fortbestehende Müdigkeit und weitere Komplikationen.
- Falls **erneut Symptome** auftreten (z.B. Atembeschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit), so soll erneut zur vorherigen Stufe zurück gegangen werden und eine Pause von 24 Std. gemacht werden, bevor das Training wieder aufgenommen wird.
- Der **Übergang zu einer nächsten Stufe** erfolgt erst, wenn Pulsverhalten und subjektives Empfinden (RPE; Rating of perceived exertion) den Werten vor der Infektion entsprechen.
- Falls die **Covid-19 Erkrankung länger als 7 Tage dauerte oder Komplikationen** auftraten, können weitere Untersuchungen erforderlich sein.
- Die Empfehlungen basieren auf den **aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen** und werden wenn erforderlich jeweils aktualisiert.

Weiterführende Infos und Literatur:

- [Swiss Olympic - Dossier Covid-19](#)
- [Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection \(bmi.com\)](#)