

Liebe Eltern!

Bitte beachten Sie, dass eine Coronainfektion, auch wenn sie leicht ist, Auswirkungen haben kann und körperliche Schonung notwendig ist.

Wie lange sollten Kinder und Jugendliche nach einer Covid Infektion eine Sportpause einlegen?

Sportkarenz das heißt kein Sport: das Vorgehen sollte sich nach den Symptomen orientieren

- **Nur positiv/KEINE Symptomatik, Beschwerden:** 1 Woche Sportkarenz, danach 3-4 Tage moderater Beginn, nach 2 Wochen Sport ohne Einschränkung möglich
- **Milde Symptomatik (z. B. Schnupfen, Fieber >38°, Husten, Muskel- und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, jedoch ohne Lungenentzündung):**
Nach Abklingen der Symptomatik keine sportlichen Aktivitäten für 2 Wochen, dann moderater Beginn, Sport ohne Einschränkung nach 4 Wochen möglich.
- **Moderate Symptomatik mit gesicherter Lungenentzündung:**

Keine sportlichen Belastungen für mindestens 4 Wochen
- **Schwere Symptomatik mit Herzbeteiligung (nachgewiesene Myokarditis, PIMS):** keine sportlichen Belastungen zumindest für 3 Monate

Bitte sprechen Sie darüber mit Ihrem Kinderarzt/Ärztin oder Hausarzt/ärztin, damit er/sie die notwendige Sport-/Turnbefreiung ausstellen kann.

Bleiben Sie gesund,
Freundliche Grüße,

Ihre Schulärztin
Dr. Daniela Horner