

# Zurück-in-die-Schule

(in 1 – 5 Tagen)

## GEHIRN-ERSCHÜTTERUNG



Keine Aktivität, die Beschwerden verursacht – Rückzug – viel Schlaf.

## RUHE



Aktivitäten während kurzer Zeitfenster von 5-15 Minuten. Welche konkreten Aktivitäten aus dem breiten Spektrum von Sozialen Medien/ Chat / Internet / TV/ Spielen / (Vor-)Lesen, aber auch körperlich wie z.B. Treppensteigen zurückgestellt oder zugelassen werden, wird individuell festgelegt.



## START



Anzahl und Länge der Aktivitätsphasen werden schrittweise gesteigert.

(z.B. auch Hausaufgaben, Konzentrationsleistungen) in Intervallen von 20-30 Minuten.



## INTERVALL



Anfangs noch mit Einschränkungen bzgl. täglicher Schulzeit, Hausaufgabenzeit, keine Testate, ruhige Umgebung für Pausen; schrittweise Steigerung der Anforderung in Richtung des normalen Schulalltags nach individuellem Bedarf.

## SCHUL-BEGINN



Eine Initiative der



Normaler Schulalltag; Start des Zurück-zum-Sport-Protokolls:

## REGULÄRER SCHUL-BESUCH



[www.ot-aicher-piktogramme.de](http://www.ot-aicher-piktogramme.de)

# Zurück-zum-Sport

(in 5 – 10 Tagen)

Der Start des Zurück-zum-Sport Protokolls verlangt, dass der Schüler symptomfrei ist, den (Schul)Alltag regulär managen kann und ein Arzt die Sportfähigkeit attestiert. Pro Stufe werden in der Regel 1-2 Tage veranschlagt. Bei Wiederauftreten von Symptomen sollte die körperliche Aktivität für diesen Tag beendet und die Belastungsplanung angepasst werden. Die entsprechende Stufe wird solange beibehalten, bis die auf dieser Stufe vorgesehene Belastung ohne Auftreten von Symptomen durchführbar ist.



Leichtes, aerobes Training mit Puls bis max. 70% des Altersmaximums bis zu 15 Minuten Dauer (z.B. Walking, Fahrradfahren).

## START



Leichtes, aerobes Training in Kombination mit Leistungssteigerung in Intervallen (z.B. Joggen & Sprint) mit Steigerung der Dauer; zusätzlich schrittweise gesteigertes Krafttraining und Beginn des sport-spezifischen Training (z.B. Hindernis-Laufübungen im Fußball).

## INTERVALL



Teilnahme am normalen Mannschaftstraining, aber ohne Körperkontakt (z.B. Ballpässe, Torschüsse im Fußball).

## TRAININGS-BEGINN



Teilnahme am regulären Training ohne Einschränkungen.

## REGULÄRES TRAINING



Eine Initiative der



Teilnahme am Wettkampf möglich.

## WETTKAMPF



[www.ot-aicher-piktogramme.de](http://www.ot-aicher-piktogramme.de)