

Sport – Antworten auf häufig gestellte Fragen

Sport ist wichtig für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und kann dabei helfen, gesund zu bleiben. Wir beantworten an dieser Stelle die Fragen der Bürgerinnen und Bürger zur Niedersächsischen Corona-Verordnung in Bezug auf die sportliche Betätigung.

Wie verhält es sich mit dem Sport und den neuen Regelungen?
Und wie ist es dabei mit den Kindern?

Folgende Regelungen sind relevant für den Sportbetrieb:

- § 2: Kontaktbeschränkungen
- § 3 Abs. 4 Nrn. 7 Mund-Nasen-Bedeckung
- § 4: Hygienekonzept
- § 5 a: Testung
- § 6a: Regelungen für Sitzungen, Zusammenkünfte und Veranstaltungen
- § 7f: Nutzung von Schwimmbädern/Freibädern, Saunen und Thermen
- § 11: Kindertagespflege, private Kinderbetreuung, Jugendfreizeiten
- § 16: Freizeit- und Amateursport in geschlossenen Räumen
- § 16a: Freizeit- und Amateursport unter freiem Himmel
- § 17: Spitzen- und Profisport

Auch beim Sport gilt es nach dem jeweiligen Infektionsgeschehen vor Ort zu unterscheiden.

Nachstehend finden Sie einen Überblick in der Bildergalerie:

Gültigkeit der Stufe wird durch Allgemeinverfügung der Kommune festgelegt

Niedersächsische Corona-Verordnung - Stufenplan kompakt

Inzidenz unter 35

Niedersachsen. Klar.

Sport

 in geschlossenen Räumen: - Kontaktsport/kontaktlos – ohne Test	✓
 im Freien: Kontaktsport/kontaktlos – ohne Test	✓
 Duschen/Umkleide auf Sportanlagen geöffnet	✓
 Freibäder geöffnet	✓
 Hallenbäder, Spaßbäder, Thermen etc. geöffnet	✓

Bleiben Sie bitte weiterhin vorsichtig und beachten Sie die Hygieneregeln der Sportanlagen - wie auch die AHA-Regeln.

Stand: 5. Juni 2021 - Mehr Informationen sowie Antworten auf Ihre Fragen: www.niedersachsen.de/coronavirus



Inzidenz 35 bis 50

Sport

	in geschlossenen Räumen: - Kontaktsport in Gruppe bis 30 Personen - Kontakloser Sport in Gruppen (2 Meter Abstand oder 10m ² je Person)		✓ 
	im Freien: Kontaktsport in Gruppen bis 30 Personen		✓ 
	im Freien: Kontaktlos in Gruppen (2 Meter Abstand oder 10m ² pro Person)		✓
	Duschen/Umkleide auf Sportanlagen geschlossen		
	Freibäder geöffnet		✓
	Hallenbäder – geschlossen Öffnung: nur Schwimmkurse, Unterricht, Reha - Gruppe bis 20 Pers.		✓ 
	soweit Testpflicht gilt diese für Trainings- und Betreuungspersonal sowie volljährige Sporttreibende		

Stand: 5. Juni 2021 - Mehr Informationen sowie Antworten auf Ihre Fragen: www.niedersachsen.de/coronavirus

Inzidenz über 50

Sport

	in geschlossenen Räumen: - Kontaktsport im Rahmen Kontaktregelung - Kontakloser Sport in Gruppen (2 Meter Abstand oder 10m ² je Person)		✓ 
	im Freien: Kontaktsport Kinder/Jugendliche (0-18) in Gruppen bis 30 Personen <u>oder</u> im Rahmen Kontaktregelung		✓
	im Freien: Kontaktlos in Gruppen (2 Meter Abstand oder 10m ² pro Person)		✓ 
	Duschen/Umkleide auf Sportanlagen geschlossen		
	Freibäder geöffnet Test für Volljährige Badegäste		✓ 
	Hallenbäder – geschlossen Öffnung: nur Schwimmkurse, Unterricht, Reha - Gruppe bis 20 Pers.		✓ 
	Testpflicht für Trainings- und Betreuungspersonal sowie volljährige Sporttreibende		

Stand: 5. Juni 2021 - Mehr Informationen sowie Antworten auf Ihre Fragen: www.niedersachsen.de/coronavirus

Sport in Kommunen mit einer Inzidenz von nicht mehr als 35:

Was gilt für den Freizeit- und Amateursport?

Die Ausübung von Freizeit- und Amateursport ist sowohl in geschlossenen Räumen als auch unter freiem Himmel ohne Einschränkungen möglich. Allerdings müssen von der Betreiberin oder dem Betreiber einer Sportanlage Maßnahmen im Rahmen eines Hygienekonzeptes getroffen werden, die insbesondere die räumlichen Kapazitäten begrenzen und steuern, damit Personenströme und Warteschlangen vermieden werden.

Eine Testpflicht ist nicht mehr vorgeschrieben, es wird jedoch herzlich darum gebeten, insbesondere bei der Sportausübung mit Kontakt in geschlossenen Räumen, sich auch weiterhin regelmäßig testen zu lassen.

Darüber hinaus gilt es weiterhin vorsichtig zu bleiben und möglichst draußen Sport zu machen und möglichst kontaktlos bzw. mit Abstand.

Sport in Kommunen mit einer Inzidenz von mehr als 35, aber nicht mehr als 50:

Was gilt für den Freizeit- und Amateursport?

Die Ausübung von Freizeit- und Amateursport ist eingeschränkt und unter zwingender Einhaltung bestimmter Voraussetzungen möglich, wobei zwischen der Sportausübung in geschlossenen Räumen und der Sportausübung im Freien zu unterscheiden ist.

Was gilt für die Sportausübung in geschlossenen Räumen?

In geschlossenen Räumen ist die sportliche Betätigung – auch mit Kontakt - zum einen für 10 Personen aus insgesamt drei Haushalten zulässig, wobei Kinder dieser Personen bis zu einem Alter von einschließlich 14 Jahren nicht einzurechnen sind; nicht zusammenlebende Paare gelten als ein Haushalt. Zum anderen dürfen auch Gruppen jeden Alters von bis zu 30 Personen zuzüglich betreuender Personen Sport – auch mit Kontakt – betreiben, wobei geimpfte Personen und genesene Personen nicht eingerechnet werden. Darüber hinaus ist die sportliche Betätigung in beliebig großen Gruppen zulässig, wenn kontaktfreier Sport betrieben wird und ein Abstand zwischen den teilnehmenden Personen von jeweils 2 Metern eingehalten wird oder je teilnehmender Person eine Fläche von 10 qm zur Verfügung steht.

Wenn die Sportausübung in Gruppen (sowohl mit Kontakt als auch kontaktlos) betrieben wird, besteht eine Testpflicht für volljährige Personen sowie unabhängig vom Alter für Trainerinnen, Trainer und betreuende Personen.

Für die Nutzung der Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Darin sind insbesondere Maßnahmen vorzusehen, die eine hinreichende räumliche Trennung der beschriebenen Personengruppen voneinander sicherstellen. Dies gilt insbesondere für Fitnessstudios.

Was gilt für die Sportausübung im Freien?

Im Freien ist die sportliche Betätigung – auch mit Kontakt - zum einen für 10 Personen aus insgesamt drei Haushalten zulässig, wobei Kinder dieser Personen bis zu einem Alter von einschließlich 14 Jahren nicht einzurechnen sind; nicht zusammenlebende Paare gelten als ein Haushalt.

Zum anderen dürfen auch Gruppen jeden Alters von bis zu 30 Personen zuzüglich betreuender Personen Sport – auch mit Kontakt – betreiben, wobei impfte Personen und genesene Personen nicht eingerechnet werden. Wenn die Sportausübung mit Kontakt in Gruppen (also auch Mannschaftssport) betrieben wird, besteht eine Testpflicht für volljährige Personen sowie unabhängig vom Alter für Trainerinnen, Trainer und betreuende Personen.

Darüber hinaus ist die sportliche Betätigung in beliebig großen Gruppen zulässig, wenn kontaktfreier Sport betrieben wird und ein Abstand zwischen den teilnehmenden Personen von jeweils 2 Metern eingehalten wird oder je teilnehmender Person eine Fläche von 10 qm zur Verfügung steht. Hier besteht keine Testpflicht, da die Abstände eingehalten werden können (und müssen).

Für die Nutzung der Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden.

Was ist mit Umkleideräumen und Duschen?

Die Nutzung von Umkleideräumen und Duschen ist nicht zulässig!

Sport in Kommunen mit einer Inzidenz von mehr als 50 bis 100:

Was gilt für den Freizeit- und Amateursport?

Die Ausübung von Freizeit- und Amateursport ist eingeschränkt und unter zwingender Einhaltung bestimmter

Voraussetzungen möglich, wobei zwischen der Sportausübung in geschlossenen Räumen und der Sportausübung im Freien zu unterscheiden ist.

Was gilt für die Sportausübung in geschlossenen Räumen?

In geschlossenen Räumen ist die sportliche Betätigung mit Personen des eigenen Haushalts und höchstens zwei Personen eines anderen Haushalts zulässig. Kinder dieser Personen bis zu einem Alter von einschließlich 14 Jahren sind nicht einzurechnen, nicht zusammenlebende Paare gelten als ein Haushalt. Begleitpersonen oder Betreuungskräfte, die erforderlich sind, um Menschen mit einer wesentlichen Behinderung oder Pflegebedürftigkeit eine Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen, werden ebenfalls nicht eingerechnet. Die Sportausübung kann innerhalb dieses Personenkreises sowohl mit Kontakt als auch kontaktlos erfolgen.

Damit ist lediglich individuelles Sporttreiben im Rahmen der Kontaktbeschränkungen zulässig, nicht aber Gruppenangebote oder gar Kontaktsport. Klassische Mannschaftssportarten können nur betrieben werden, wenn sie individuell im Rahmen der Kontaktbeschränkungen (und der entsprechenden Abstände) angeboten werden.

Es besteht eine Testpflicht für volljährige Personen sowie unabhängig vom Alter für Trainerinnen, Trainer und betreuende Personen.

Für die Nutzung der Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Darin sind insbesondere Maßnahmen vorzusehen, die eine hinreichende räumliche Trennung der beschriebenen Personengruppen voneinander sicherstellen. Dies gilt insbesondere für Fitnessstudios.

Was gilt für die Sportausübung im Freien?

Auch im Freien ist die sportliche Betätigung mit Personen des eigenen Haushalts und höchstens zwei Personen eines anderen Haushalts zulässig. Kinder dieser Personen bis zu einem Alter von einschließlich 14 Jahren sind nicht einzurechnen, nicht zusammenlebende Paare gelten als ein Haushalt. Begleitpersonen oder Betreuungskräfte, die erforderlich sind, um Menschen mit einer wesentlichen Behinderung oder Pflegebedürftigkeit eine Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen, werden ebenfalls nicht eingerechnet. Die Sportausübung kann innerhalb dieses Personenkreises sowohl mit Kontakt als auch kontaktlos erfolgen. Zu anderen Gruppen muss ein ausreichender Abstand gehalten werden.

Im Freien dürfen zudem bis zu 30 Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von einschließlich 18 Jahren in nicht wechselnder Gruppenzusammensetzung zuzüglich betreuender Personen Sport treiben. Die Sportausübung kann sowohl mit Kontakt als auch kontaktlos erfolgen. Auch Mannschaftssport ist zulässig. Eine Testpflicht besteht für die Kinder und Jugendlichen bis einschließlich 17 Jahren nicht; sie besteht jedoch für die betreuenden Personen und für die volljährigen Jugendlichen.

In einer Gruppe darf im Übrigen im Freien kontaktlos Sport betrieben werden, sofern ein Abstand von jeweils 2 Metern eingehalten wird oder je Person eine Fläche von 10 Quadratmetern zur Verfügung steht. Für diesen kontaktlosen Gruppensport gilt aber für Volljährige und für Trainerinnen und Trainer/Betreuerinnen und Betreuer eine Testpflicht. Diese Testpflicht entfällt für vollständig geimpfte und genesene Personen.

Kontaktsport darf man im Freien nur mit Personen des eigenen Haushalts und höchstens zwei Personen eines anderen Haushalts sowie mit den Kindern dieser Personen bis zu einem Alter von einschl. 14 Jahren treiben. Eine Testpflicht besteht auch für die betreuenden Personen.

Wie viele Personen dürfen sich insgesamt zeitgleich auf einer Sportanlage befinden?

Was die Sporttreibenden auf einer Sportanlage – in geschlossenen Räumen oder unter freiem Himmel – anbelangt, haben die Betreiberinnen und Betreiber von Sportanlagen in ihren Hygienekonzepten Maßnahmen vorzusehen, die die auf oder in einer Sportanlage befindliche Personenzahl je nach räumlicher Kapazität begrenzen und steuern.

Gemeinsames Sporttreiben mehrerer Sportler bzw. mehrere Paare in einer Halle ist vor dem Hintergrund der damit verbundenen Gefahren allenfalls bei großen Abständen - wie beispielsweise in einer Tennishalle - denkbar. Notwendig ist in jedem Fall ein großer Abstand zu etwaigen weiteren Sporttreibenden, dass keinerlei Infektionsgefahr für gleichzeitig Mitsporttreibende besteht.

Was ist mit Umkleideräumen und Duschen?

Die Nutzung von Umkleideräumen und Duschen ist nicht zulässig!

Unabhängig von der Inzidenz:

Dürfen auch Punktspiele und Wettkämpfe veranstaltet werden?

Ja, es wird nicht zwischen Training und Wettkampf unterschieden. Entscheidend sind die Beschränkungen – je nach Inzidenz – in Bezug auf Sport mit/ohne Kontakt bzw. Sport bis zu einer bestimmten Gruppengröße. Für die Nutzung einer Sporthalle/Sportanlage muss zwingend ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Das gilt insbesondere für die maximale Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig im Gebäude aufhalten dürfen.

Müssen die Betreiberinnen und Betreiber von Sportanlagen über ein Hygienekonzept verfügen?

Ja. Im Hygienekonzept sind insbesondere Maßnahmen zum Schutz vor Infektionen mit dem Corona-Virus vorzusehen, die

1. die Zahl von Personen auf der Grundlage der jeweiligen räumlichen Kapazitäten begrenzen und steuern,
2. der Wahrung des Abstandsgebots dienen,
3. Personenströme einschließlich Zu- und Abfahrten steuern und der Vermeidung von Warteschlangen dienen,
4. die Nutzung sanitärer Anlagen regeln,
5. das Reinigen von Oberflächen und Gegenständen, die häufig von Personen berührt werden, und von Sanitäranlagen sicherstellen und
6. sicherstellen, dass Räume möglichst durch die Zufuhr von Frischluft gelüftet werden.

Was gilt für die vorgeschriebenen Testungen?

Der Test muss innerhalb von 24 Stunden vor der Sportausübung durchgeführt worden sein. Hierbei kann es sich um einen PCR-Test, einen PoC-Antigen-Test oder einen zugelassenen Selbsttest handeln. Benötigt wird immer ein schriftlicher oder digitaler Nachweis über einen negativen PCR-Test oder einen negativen Antigen-Schnelltest. Die entsprechenden Nachweise werden beispielsweise in einem der vielen Testzentren ausgestellt, empfohlen wird, dort einen kostenlosen Bürgertest in Anspruch zu nehmen.

Es ist auch möglich, in einem Geschäft/einer Einrichtung unter Aufsicht einen Antigen-Selbsttest durchzuführen und sich das Ergebnis dort digital oder schriftlich bescheinigen zu lassen. Auch wenn Sie bei Ihrer Arbeitsstätte einen Antigen-Test unter Aufsicht durchgeführt haben, kann Ihre Arbeitgeberin oder ihr Arbeitgeber dies bescheinigen.

Auch im Sportverein bzw. in der Sportanlage kann eine Teststation eingerichtet werden, in der die Sportlerinnen und Sportler vor Trainingsbeginn unter Aufsicht einen Test machen und sich bescheinigen lassen.

Die Bescheinigung muss dabei immer den Vor- und Nachnamen, das Geburtsdatum, die Adresse der getesteten Person sowie den Namen und Hersteller des Tests, das Testdatum, die Testuhrzeit sowie den Namen und die Firma der beaufsichtigenden Person und schließlich die Testart und das Testergebnis enthalten.

Sind Zuschauerinnen und Zuschauer bei Freizeit- und Amateursportveranstaltungen erlaubt?

Ja, Zuschauerinnen und Zuschauer sind draußen auch unter einer Inzidenz von 100 wieder erlaubt, drinnen erst ab einer Inzidenz unter 50.

Mit welcher konkreten Besucherzahl hängt von der jeweiligen Inzidenz vor Ort ab, je nachdem, ob die Veranstaltung in geschlossenen Räumen oder unter freiem Himmel stattfindet und ob es sich um sitzendes oder überwiegend stehendes Publikum handelt.

Die konkreten Regelungen finden sich in der Verordnung in § 6a.

Allgemeines rund ums Sporttreiben

Muss während der Sportausübung eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden?

Nein.

Darf man sich anlässlich der Sportausübung etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen?

Trinken sollten Sie insbesondere bei längeren sportlichen Betätigungen unbedingt.

Die Gastronomie auf der Sportanlage kann je nach Inzidenz vor Ort wieder unter bestimmten Voraussetzungen geöffnet werden (siehe § 9 der Verordnung).

Was ist innerhalb der Sportanlage geöffnet?

Die eigentlichen Sportanlagen können vollständig geöffnet werden. Die Nutzung von Umkleideräumen und Duschen ist oberhalb einer Inzidenz von 35 unzulässig.

Was ist mit Sportmaterial und Geräteräumen?

Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Abstandsgebots von 1,5 Metern (§ 2 Absatz 2 Satz 1) und am besten einzeln betreten bzw. genutzt werden. Die Hygieneanforderungen müssen aber auch dort eingehalten werden, insbesondere sollte auf die regelmäßige Desinfektion von benutzten Sport – und Trainingsgeräten geachtet werden.

Sind Fitnessstudios, Kletterhallen und ähnliche Einrichtungen geöffnet?

Ab einer Inzidenz von 35 aufwärts ist in geschlossenen Räumen die sportliche Betätigung im Rahmen der jeweiligen Kontaktregelungen zulässig. Das bedeutet zwischen 50 und 100 mit Personen des eigenen Haushalts und höchstens zwei Personen eines anderen Haushalts, zwischen 35 und 50 mit bis zu zehn Personen aus bis zu drei Haushalten. Das heißt aber auch: mit genügend Abstand zwischen den Geräten und Personen, kann z.B. in einem Fitnessstudio trainiert werden.

Für Fitnessstudios, Kletterhallen und ähnlichen Einrichtungen gelten im Übrigen dieselben Regelungen wie für kommunale oder vereinseigene Sportanlagen (§ 16 der Verordnung).

Für die Nutzung von Fitnessstudios und ähnlichen Einrichtungen muss ein umfassendes Hygienekonzept erstellt werden. Darin sind insbesondere Maßnahmen vorzusehen, die eine hinreichende räumliche Trennung der beschriebenen Personengruppen voneinander sicherstellen.

Dürfen Bildungsveranstaltungen im Sport stattfinden?

Bildungsveranstaltungen im Sport dürfen im Bereich der beruflichen Aus-, Fort- oder Weiterbildung stattfinden. Ein Mindestabstand von 1,5 Metern ist grundsätzlich einzuhalten.

Dürfen Vorstands- und Gremiensitzungen sowie Mitgliederversammlungen stattfinden?

Ja, Vorstands- und Gremiensitzungen sowie auch Mitgliederversammlungen dürfen abgehalten werden. Wie viele Teilnehmer zusammenkommen dürfen (insbesondere bei Mitgliederversammlungen) hängt u.a. von der Inzidenz vor Ort ab. Näheres regelt § 6a der Verordnung. Stets ist sicherzustellen, dass die Teilnehmenden grundsätzlich einen Abstand von mindestens 1,5 Metern einhalten.

Sind Jugendfreizeiten im Sport erlaubt?

Ja, Betreuungsangebote für Gruppen von Kindern und Jugendlichen u.a. in Kreissportschulen, Landessportschulen und vergleichbaren verbandseigenen Einrichtungen sind bis 50 Kinder und Jugendliche möglich. Bei einer Inzidenz von unter 35 sogar mit mehr Kindern und Jugendlichen. Die Aufsicht kann durch pädagogische Fachkräfte, ehrenamtliche Tägige oder auch durch Übungsleiterinnen und Übungsleiter erfolgen. Genauer regelt § 11 der Verordnung.