

## Antworten auf häufig gestellte Fragen rund ums Sporttreiben

Vorlesen 

zuletzt aktualisiert am 21.06.2020

*Der Sport ist zurück in Niedersachsen. Verständlicherweise gibt es bei den niedersächsischen Sportlerinnen und Sportlern immer wieder Fragen, was genau erlaubt ist und was nicht. Darum hat das Niedersächsische Ministerium für Inneres und Sport den nachfolgenden kurzen Film entwickelt, der Sportlerinnen und Sportlern sowie den Vereinen und Verbänden Hilfestellung zur Umsetzung des Trainingsbetriebs geben soll.*



### Wo darf ich Sport treiben?

Erlaubt ist zum einen die körperliche und sportliche Betätigung im Freien, also auch auf Wegen und Wiesen in Parks und auf Bürgersteigen. Hier gilt: Möglichst alleine, mit den Personen aus dem gleichen Hausstand oder auch in Sport- oder Trainingsgruppen, wenn diese von einer Trainerin oder einem Trainer angeleitet werden. Immer muss jedoch ein Mindestabstand von zwei Metern zu Personen, die nicht dem gleichen Hausstand angehören, eingehalten werden. Die Regelung zu 10-Personen-Gruppen (ohne Abstand untereinander) gilt auf Grund des erhöhten Aerosolausstoßes bei der Sportausübung nicht.

Die Nutzung öffentlicher und privater Sportanlagen ist mit unbegrenzter Personenzahl erlaubt. Inzwischen dürfen auch Sporthallen wieder genutzt werden. Die sportliche Betätigung hat aber weiterhin kontaktlos, mit Abstand von **zwei** Metern (bei Personen, die nicht zum eigenen Hausstand gehören), unter Beachtung der sonstigen Abstands- und Hygienevorschriften und in Hallen auch ohne Zuschauerinnen und Zuschauer zu erfolgen.

### Wie ist die Sportausübung möglich?

Die sportliche Betätigung auf allen Sportanlagen – auch Sporthallen - muss zum Schutz vor Corona-Infektionen sehr konsequent kontaktlos und mit einem Abstand von zwei Metern zu Personen, die nicht dem gleichen Hausstand, angehören erfolgen. Beim Sport atmen Menschen tiefer aus und ein, als im sonstigen Leben. Deshalb können sie potentiell auch beim Ausatmen etwaige Corona-Viren in einem etwas weiteren Umkreis verbreiten.

### Gibt es die für Sportanlagen geltenden Regeln auch irgendwo kompakt zusammengefasst? Was muss ich als Verein beachten?

Alle Sportlerinnen und Sportler müssen auf Sportanlagen bitte unbedingt die folgenden Regeln einhalten:

- ausreichend großer Abstand zwischen allen Personen (mind. zwei Meter), die nicht zum eigenen Hausstand gehören
- kontaktfreie Durchführung aller sportlichen Betätigungen
- konsequente Einhaltung von Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
- Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen / Vermeidung von Engpässen und Warteschlangen
- Keine Zuschauer in Sportanlagen, also Hallen! (Auch begleitende Eltern bitte möglichst draußen warten)

Die Umkleiden und Duschräume dürfen genutzt werden. Hier sollte weiterhin besonders auf die Hygiene- und Abstandsregeln geachtet werden.

### Gibt es Hinweise/Tipps, wie diese Regeln bei den einzelnen Sportarten am besten eingehalten werden können?



### FAQ – sortiert nach Themengebieten

Mit einem Klick zu den Antworten auf die häufig gestellte Fragen zu bestimmten Themen.

- Neuer Alltag mit dem Coronavirus
- Mund-Nasen-Bedeckung
- Sport
- Reisen & Tourismus
- Gesundheit, Hygiene & Verhalten im Verdachtsfall
- Schule & Notbetreuung
- Kita, Krippe, Hort & Notbetreuung
- Wissenschaft, Kultur & Weiterbildung
- Berufstätigkeit, Kurzarbeit & wirtschaftliche Unterstützung von Betrieben
- Steuererklärung & andere steuerliche Fragen
- Ernährung, Landwirtschaft & Verbraucherschutz



### Was Sie zum Coronavirus wissen müssen

- Vernetzen Sie sich mit uns!
- Vorschriften der

Die konkrete Ausübung/Ausgestaltung von Sportarten und die einzuhaltenden Hygiene- und Abstandsregeln haben der Deutsche Olympische Sportbund mit den Spitzenfachverbänden und den Landessportbünden in sportartspezifischen Übergangsregeln aufgeschrieben. Weitere Informationen findet man auch auf der Homepage des [Niedersächsischen Landessportbundes](#).

Diese sportspezifischen Übergangsregeln der Sportfachverbände können jedoch strenger sein, als die aktuellen Anpassungen der Niedersächsischen Verordnung. Grundsätzlich gelten aber die Vorgaben und Voraussetzungen der jeweils aktuellen Niedersächsischen Verordnung und Anordnungen der zuständigen Gesundheitsämter.

### **Dürfen Vorstands- und Gremiensitzungen sowie Mitgliederversammlungen wieder stattfinden?**

Ja, die Vorstands- und Gremiensitzungen sowie neuerdings auch Mitgliederversammlungen dürfen abgehalten werden (§ 1 Abs. 5a). Hierbei ist sicherzustellen, dass die Teilnehmenden, die nicht einem Hausstand angehören, sowohl beim Betreten als auch beim Verlassen und während des Aufenthaltes in den Räumlichkeiten einen Abstand von 1,5 Metern einhalten.

### **Welche Sportarten sind erlaubt?**

Im Grundsatz ist die Ausübung von kontaktlosem Sport unter Einhaltung des Abstandes von mindestens zwei Metern in jeder Sportart erlaubt. Allerdings gibt es Sportarten, bei denen das Abstandwahren einfacher ist als bei anderen. Unkompliziert umsetzbar sind die Hygiene- und Abstandsregeln bei der Ausübung von Individualsportarten, also beispielsweise beim Laufen, Walken, bei der Leichtathletik, beim Radsport, beim Klettern, Rudern, Tennis, beim Parcours, Segeln, Golf, Bogenschießen, Reiten, Inlineskaten oder bei allen anderen Sportarten bei denen eine Vorwärtsbewegung oder die Vor-Ort-Ausübung einzeln erfolgt. In Sporthallen können sicherlich gut Sport- und Gymnastikkurse stattfinden, wenn die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden und für eine ausreichende Belüftung gesorgt sind.

Bei Gruppen- oder Mannschaftssportarten ist ein kontaktloses Training möglich. Die Rechtsverordnung verbietet auch Trainingsspiele nicht ausdrücklich, aber der zwingend zu jeder Zeit einzuhaltende Mindestabstand von zwei Metern macht es so gut wie unmöglich, beispielsweise eine Spielsimulation im Fußball- oder Handball „6 gegen 6“ oder „11 gegen 11“ durchzuführen.

### **Mit wie vielen Personen darf trainiert werden?**

Bei der Zahl der Trainierenden auf den Sportanlagen gibt es keine pauschale Begrenzung. Entscheidend ist der Abstand zwischen den einzelnen Personen (zwei Meter). Außerhalb der öffentlichen und privaten Sportanlagen an der frischen Luft muss eine Trainerin oder ein Trainer die Gruppe anleiten, damit diese in unbegrenzter Größe zusammenkommen und trainieren darf. Die Abstandsregeln von zwei Metern zu Personen außerhalb des eigenen Hausstandes gelten natürlich auch hier.

Für das Verhalten auf Sportanlagen geben die sportartspezifischen Konzepte des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Sportfachverbände Orientierungshilfen:

<https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln?Leitplanken=>

<https://www.lsb-niedersachsen.de/landessportbund/alltag-mit-corona/>

### **Was ist kontaktloser Sport?**

Ein Sport ist kontaktlos, wenn zu keinem Zeitpunkt der sportlichen Betätigung ein körperlicher Kontakt zu anderen Mitsporttreibenden erfolgt. Übungen zu zweit also nur auf Abstand, ohne sich zu berühren! Keine direkten körperlichen Hilfestellungen! Die Benutzung von Spiel- und Sportgeräten ist erlaubt. Das heißt beispielsweise, dass das Fußball- oder Handballtraining in Form von Passen, Dribbeln oder Hütchen-Lauf möglich ist. Eine Wettkampfsimulation z.B. in Form von Zweikämpfen bleibt untersagt. In Zweikampfsportarten kann also nur Individualtraining stattfinden. Verzichtet werden muss leider auch auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, auf enges Jubeln und enges Trauern zu zweit oder in der Gruppe!

### **Dürfen wir in unserer Sportart Wettkämpfe austragen?**

Wenn bei einer Sportart gewährleistet werden kann, dass bei einer Austragung eines Wettkampfes die Anforderungen wie konsequenter Verzicht auf direkten körperlichen Kontakt, stets mindestens ein Abstand von zwei Metern sowie die Hygieneregeln eingehalten werden, steht einem Wettkampf nichts entgegen. Zuschauer sind im Amateursport bei Wettkämpfen an der frischen Luft wieder zulässig, nicht aber in Hallen und im Profisport. Bis 50 Personen ist lediglich ein Abstand von 1,5 Metern einzuhalten. Ab 50 bis 250 Personen müssen Sitzplätze eingenommen und die Kontaktdaten gespeichert werden. Die Zahl von 250 zuschauenden Personen darf dabei nicht überschritten werden. Für die konkrete Ausgestaltung sollte jedoch sicherheitshalber Kontakt mit dem zuständigen Gesundheitsamt vor Ort aufgenommen werden.

Im Spitzensport dürfen Mannschaften, die aus Sportlerinnen oder Sportlern bestehen, die ihre Sportart berufsmäßig ausüben, und der 1. oder 2. Bundesliga, gleich welcher Sportart, oder der 3. Fußballbundesliga angehören auch Wettkämpfe austragen. Dafür müssen sie ein medizinisches, organisatorisches und hygienisches Konzept nach dem Vorbild des Konzeptes der DFL vorlegen. Das Konzept muss auch die strengen Anforderungen des § 1 Absatz 9 Satz 2 der Verordnung erfüllen. Zuschauer sind hier ausdrücklich nicht zugelassen. Die bestehenden Hygienekonzepte behalten ihre Gültigkeit.

### **Was ist mit Sportmaterial und Geräteräumen?**

Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Abstandes (zwei Meter!) am besten einzeln betreten werden. Die Hygieneanforderungen müssen aber auch dort eingehalten werden, insbesondere sollte auf die regelmäßige Desinfektion von benutzten Sport – und Trainingsgeräten geachtet werden.

### **Muss ich eine Maske tragen?**

Nein, bei der sportlichen Betätigung im Freien muss keine Maske getragen werden. Die sportliche Betätigung ist zulässig, wenn die Ausübung kontaktlos erfolgt und zu jeder Zeit ein Abstand von zwei Metern eingehalten wird.

### **Wer öffnet die Sportanlage?**

Die Anlage wird vom jeweiligen Eigentümer bzw. Betreiber geöffnet. Das sind in der Regel Vereine oder Kommunen. Durch die Verordnung gibt es keine Verpflichtung zur Öffnung einer Sportanlage. Darauf kann auch verzichtet werden,

Landesregierung

Lockerungsfahrplan der Landesregierung

Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ)

Alle wichtigen Hotlines und Hilfsangebote im Überblick

Niedersachsen hält zusammen

Aktuelle Lage in Niedersachsen

Aktuelle Presseinformationen

Hygiene-Regeln: So verhalten Sie sich richtig

Das sollten Sie tun bei Verdacht auf eine Corona-Infektion

Hinweise für Reisende

Hinweise zur Quarantäne

Hinweise für Seniorinnen & Senioren

Hinweise für Eltern, Kinder & Jugendliche

Hinweise für Unternehmen

Hinweise für Berufstätige

Hinweise für Schulen und Kindertagesstätten

Hinweise für Pflegeheime und ambulante Pflegedienste

Hinweise für Rettungsdienste und -leitstellen

Informationen in Leichter Sprache

Informationen in Gebärdensprache

Informationen in Fremdsprachen

### **Wo sind zuverlässige Informationen und Hinweise zu finden?**

Für aktuelle und verlässliche Informationen zum Coronavirus gibt es einige weitere Anlaufstellen.

Zusammen gegen Corona

Bundesgesundheitsministerium

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Robert-Koch-Institut (RKI)

Europäische Kommission (in englischer Sprache)

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

beispielsweise wenn der Betrieb personell oder wirtschaftlich nicht möglich ist. Es wird mit der Verordnung nur die Möglichkeit einer Öffnung geschaffen.

#### **Ist für die Öffnung der Sportanlage eine Genehmigung erforderlich?**

Nein, für die Öffnung entsprechender Sportanlagen ist keine Genehmigung erforderlich. Für Fragen im Einzelfall sind die Gesundheitsämter vor Ort zuständig.

#### **Was ist innerhalb der Sportanlage geöffnet?**

Ab jetzt sind die Sportanlagen vollständig geöffnet. Das heißt, die Umkleiden, Wasch-, Dusch- und Sanitärräume sowie Gemeinschaftsräume können wieder benutzt und betreten werden. Die Toiletten waren bereits wieder geöffnet und bleiben es natürlich auch weiterhin.

#### **Darf ich mir etwas zu Essen und zu Trinken mitbringen?**

Trinken sollten Sie insbesondere bei längeren sportlichen Betätigungen unbedingt. Die Gastronomie auf der Sportanlage darf wieder betrieben werden, wenn die Betreiberin oder der Betreiber der Einrichtung Maßnahmen zur Steuerung des Zutritts und zur Vermeidung von Warteschlangen sowie Hygienemaßnahmen getroffen hat. Erlaubt ist der Betrieb von Gaststätten in Gebäuden, ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den Gästen muss gewährleistet sein. Maskenpflicht bei den Beschäftigten ist sicherzustellen sowie die Möglichkeit zur Handdesinfektion für die Gäste. Die Gäste haben mit ihrem Einverständnis ihre Kontaktdaten anzugeben.

#### **Ist der Sport in der Halle oder im Fitnessstudio möglich?**

Ja, Fitnessstudios und Sporthallen dürfen wieder geöffnet und genutzt werden. Wichtig sind auch hier die Abstands- und Hygieneregeln, zwei Meter Abstand, eine Desinfektion des genutzten Geräts nach dem jeweiligen Gebrauch, soweit es berührt worden ist und die Dokumentation der Kontaktdaten der Nutzerinnen und Nutzer des Fitnessstudios.

#### **Ich möchte gerne mit meiner Mannschaft wieder trainieren – dürfen wir?**

Öffentliche oder private Sportanlagen dürfen nach § 1 Absatz 8 wieder öffnen. Hier dürfen Sie sogenannten kontaktlosen Sport betreiben, körperbetontes Dribbling oder ein Trainingsspiel sind daher nicht zulässig. Der Mindestabstand der trainierenden Personen voneinander muss zwei Meter betragen. Für Profi-Sportlerinnen und Profisportler gelten abweichende Regeln!

#### **Sind Zuschauer während der Sportausübung und eines Wettkampfes erlaubt?**

Ja, während der Sportausübung im Freien dürfen Interessierte wieder zuschauen. Das gilt sowohl für das Training als auch für Wettkämpfe. Auch Eltern dürfen jetzt wieder ihre Kinder betreuen und müssen sich nicht mehr von der Außensportanlage entfernen. Wenn weniger als 50 Personen zuschauen muss lediglich ein Abstand von 1,5 Metern zu jeder anderen Person eingehalten werden, die nicht dem eigenen Hausstand angehört. Kommen mehr als 50 und bis maximal 250 Zuschauerinnen und Zuschauer, um bei einer Sportausübung zu zuschauen, müssen diese zusätzlich zur Abstandsregel Sitzplätze einnehmen. Die Veranstalter müssen außerdem die Kontaktdaten der Zuschauerinnen und Zuschauer erfassen, um mögliche Infektionsketten später nachvollziehen zu können.

Im Profimannschaftssport gelten weiter die genehmigten Hygienekonzepte. Deshalb sind hier weiterhin keine Zuschauer zugelassen.

#### **Bedeutet das, dass auch Profifußballspiele nicht vor Publikum stattfinden dürfen?**

Genau das heißt das leider! Profifußballer dürfen ihren Sport wieder ausüben, allerdings sind Zuschauerinnen und Zuschauer in den Stadien nicht zugelassen. Auch das erforderliche Personal muss auf ein Minimum reduziert werden. Der Weiterführung der Bundesliga steht somit nichts mehr im Wege, zusehen können Sie allerdings am besten im heimischen Wohnzimmer.

#### **Was gilt für Spitzensportler?**

Ab jetzt sind alle Sportanlagen geöffnet, auch die Sporthallen. Somit bedarf es für die Berufsausübung der Spitzensportlerinnen und -sportler keiner besonderen Regeln mehr. Es gibt aber Einschränkungen und besondere Regeln für Mannschaftssportarten. (Siehe § 1 Absatz 9 der Verordnung)

#### **Was gilt für Mannschaftssportarten? (§ 1 Absatz 9)**

Zurzeit dürfen Mannschaften, die aus Sportlerinnen und Sportlern bestehen, die ihre Sportart berufsmäßig ausüben, und der 1. oder 2. Bundesliga, gleich welcher Sportart oder der 3. Fußballbundesliga angehören, neben dem Training auch Wettbewerbe austragen, auch wenn ein Körperkontakt nicht zu vermeiden ist. Dafür muss aber ein medizinisches, hygienisches und organisatorisches Konzept vorliegen, das zudem auch weitere strenge Anforderungen erfüllt. Insbesondere

1. sichergestellt ist, dass durch geeignete Maßnahmen die Gefahr einer Infektion der Sportlerinnen und Sportler mit dem Corona-Virus auf ein noch zu vertretendes Minimum vermindert ist,
2. das Konzept mit den zuständigen Bundesbehörden abgestimmt ist,
3. der Aufnahme der Sportausübung mit Körperkontakt eine Quarantänezeit, zum Beispiel in Form eines Trainingslagers, vorangestellt ist,
4. die Sportlerinnen und Sportler regelmäßig und unmittelbar vor der nicht kontaktfreien Sportausübung auf das Corona-Virus von medizinischem Personal getestet werden,
5. sichergestellt ist, dass Corona-Tests in ausreichender Menge vorhanden sind und nicht zulasten der Verfügbarkeit im Gesundheitswesen gehen,
6. sichergestellt ist, dass bei einem erkennbaren Mangel der Verfügbarkeit von Corona-Tests oder der Laborkapazitäten die Sportausübung mit Körperkontakt eingestellt wird,
7. keine Zuschauerinnen und Zuschauer zugelassen sind und die Zahl der aus Anlass der Sportausübung tätigen Personen auf das erforderliche Minimum vermindert wird.

Die Kosten für die aufgrund des Konzepts erforderlichen Maßnahmen trägt die verantwortliche Organisation.

Für Mannschaften und andere Kontaktsportarten, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen, bleibt es leider beim kontaktlosen Training.

**Sind Schwimm- und Freibäder geöffnet?**

Ab jetzt sind alle Bäder, wie Frei-, Hallen- und Spaßbäder sowie Saunen wieder geöffnet. Die Voraussetzungen sind in § 2 o der Verordnung geregelt. Beim Betreten und Verlassen der Einrichtung sowie beim Aufenthalt in der Einrichtung ist ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu jeder anderen Person, die weder zum eigenen noch zu einem weiteren Hausstand gehört, zu gewährleisten. Warteschlangen sollten vermieden werden. Die Betreiberin oder der Betreiber der Einrichtung hat Hygienemaßnahmen zu treffen, die geeignet sind, die Gefahr einer Infektion mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 zu vermindern.

Drucken

Politik & Staat	Land & Leute	Themen	Kinder	Service	Leichte Sprache
Landtag	Das Land	Aktuelle Informationen zum Coronavirus	Sachwissen	Presse	
Ministerpräsident	Die Menschen	Der Niedersächsische Weg	Demokratie und Staat	Gesetze und Verordnungen	
Landesregierung & Ministerien	Die Geschichte	Niedersachsen 2030	Natur und Freizeit	Niedersachsen-Claim	
Staatsgerichtshof	Kultur & Freizeit	Digitales Niedersachsen		Niedersachsen-Zeichen	
Datenschutz				Sitemap	
Landesrechnungshof				Sponsoring	
Bundesrat				Stellenausschreibungen	
Europa & Internationales				Kontakt	
Regionale Landesentwicklung und EU-Förderung					
Städte & Gemeinden					
Gleichberechtigung					
Gesetze, Verordnungen und sonstige Vorschriften					
Wahlen & Volksabstimmungen					

