



Antworten auf häufig gestellte Fragen rund ums Sporttreiben

Vorlesen 

zuletzt aktualisiert am 11.05.2020

Durch folgende FAQs sollen die Fragen der Bürgerinnen und Bürger zur Niedersächsischen Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus in Bezug auf die kontakthlose sportliche Betätigung im Freien beantwortet werden.

Wo darf ich Sport treiben?

Erlaubt ist die körperliche und sportliche Betätigung im Freien, also auf Wegen und Wiesen in Parks und auf Bürgersteigen sowie die Nutzung öffentlicher und privater Außensportanlagen. Aber bitte unbedingt überall den Abstand von 2 Metern einhalten.

Wie ist die Sportausübung möglich? Was muss ich als Verein beachten?

Die sportliche Betätigung auf allen Freizeitaußensportanlagen muss zum Schutz vor Corona-Infektionen sehr konsequent kontakthlos und mit einem Abstand von 2 Metern 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 Freizeitaußensportanlagen geltenden Regeln auch irgendwo kompakt zusammengefasst?

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

- ausreichend großer Abstand zwischen allen Personen (mind. 2 Meter)
- kontakthfreie Durchführung aller sportlichen Betätigungen
- konsequente Einhaltung von Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
- Umkleidekabinen bleiben ebenso wie Gastronomiebereiche geschlossen
- Bekleidungswechsel und Körperpflege bitte zu Hause erledigen
- Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen / Vermeidung von Engpässen und Warteschlangen
- Nutzung von Gesellschafts- und sonstigen Gemeinschaftsräumen bleibt leider ebenfalls untersagt
- Keine Zuschauer! (begleitende Eltern möglichst draußen warten oder mit großem Abstand zum Sportgeschehen)

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

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. Diese Regeln findet man auf der Homepage des Landessportbundes Niedersachsen als sportartspezifische Übergangsregeln.

Welche Sportarten sind erlaubt?

Im Grundsatz ist die Ausübung von kontakthlosem Sport unter Einhaltung des Abstandes von mindestens zwei Metern in jeder Sportart erlaubt. Allerdings gibt es Sportarten, bei denen das Abstandswahren einfacher ist als bei anderen. Unkompliziert umsetzbar sind die Coronaregeln bei der Ausübung von Individualsportarten im Freien, also beispielsweise beim Laufen, Walken, bei der Leichtathletik, beim Radsport, beim Klettern, Rudern, Tennis, beim Parours, Segeln, Golf, Bogenschießen, Reiten, Inlineskaten oder Eislaufen oder bei allen anderen Sportarten bei denen eine Vorwärtsbewegung oder die Vor-Ort-Ausübung einzeln erfolgt.

Bei Gruppen- oder Mannschaftssportarten ist ein kontakthloses Training möglich. Die Rechtsverordnung verbietet auch Trainingsspiele nicht ausdrücklich, aber der zwingend zu jeder Zeit einzuhaltenden 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 (2 Meter). Hier geben sportartspezifische Konzepte des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Sportfachverbände Orientierungshilfen.

Was ist kontakthloser Sport?

Ein Sport ist kontakthlos, 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!

Was ist mit Sportmaterial und Geräteräumen?

Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Abstandes (2 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 zu jeder Zeit ein Abstand von 2 Metern eingehalten wird und die Ausübung kontakthlos erfolgt.

Was ist innerhalb der Sportanlage geöffnet?

Es sind lediglich die Übungsbereiche geöffnet. Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen. Das Umziehen für den Sport und das Duschen nach dem Sport muss deshalb Zuhause erfolgen.

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 betrieben werden, wenn die Betreiberin oder der Betreiber der Einrichtung Maßnahmen zur Steuerung des Zutritts und zur Vermeidung von Warteschlangen sowie Hygienemaßnahmen getroffen hat, die geeignet sind, die Gefahr einer Infektion mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 zu vermindern. Verboten sind allerdings Gastronomiebetriebe, bei denen der Schankwirtschaftsbetrieb den Speisewirtschaftsbetrieb deutlich überwiegt. Dann bitte Getränke und etwaige Speisen selber mitbringen.



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

- Niedersachsen hält zusammen
- Vernetzen Sie sich mit uns!
- Abonnieren Sie unseren Newsletter!
- Vorschriften der Landesregierung
- Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ)
- Alle wichtigen Hotlines und Hilfsangebote im Überblick
- Hygiene-Tipps: So verhalten Sie sich richtig in der Viruszeit

ist der Sport in der Halle oder im Fitnessstudio möglich?

Nein, Sport in der Halle ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht möglich. Der niedersächsische Weg aus der Corona-Krise sieht in einem groben Zeitplan vor, dass zum 25. Mai auch die Öffnung von Indoor-Sportanlagen geprüft wird. Das wird aber nur dann möglich sein, wenn sich das Infektionsgeschehen bis dahin weiter so entspannt darstellt, wie in den letzten Tagen.

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

Öffentliche oder private Sportanlagen im Freien dürfen nach § 1 Satz 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 2 Meter betragen. Die Nutzung von Umkleieräumen und Duschen ist ebenfalls leider nicht erlaubt. Für Profi-Sportlerinnen und Profisportler gelten abweichende Regeln!

Sind Zuschauer bei der sportlichen Betätigung oder Training erlaubt?

Nein, Zuschauer sind leider derzeit bei keiner Form der sportlichen Betätigung erlaubt.

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

Ja. 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?

Der Betrieb und die Nutzung auch öffentlicher und privater Indoor-Sportanlagen zum Zweck des Trainings durch Sportlerinnen und Sportler des Spitzensports sind ausnahmsweise schon jetzt zulässig. Hier handelt es sich de facto um eine Art Berufsausübung. Und zwar durch die Sportler selbst sowie deren Trainerinnen, Trainer, Betreuerinnen und Betreuer sowie Personen des medizinischen und physiotherapeutischen Personals. Im Spitzensport können also alle Sportanlagen (Hallen und Freiluftanlagen) geöffnet werden.

Wer ist Spitzensportler?

Das sind Sportlerinnen und Sportler, die einem olympischen oder paralympischen Kader, d.h. einem Olympiakader, einem Perspektivkader oder einem Nachwuchskader 1 oder 2, angehören und die an einem Bundesstützpunkt, einem Landesleistungszentrum oder einem Landesstützpunkt trainieren. Dazu zählen auch Sportlerinnen und Sportler, die einer Mannschaft angehören, die ihre Sportart berufsmäßig ausüben bzw. der 1. oder 2. Bundesliga, gleich welcher Sportart, angehören. Wirtschaftlich selbstständige, vereins- und verbandsungebundene Sportlerinnen oder Sportler, die ihre Sportart berufsmäßig ausüben, ohne einem Bundeskader anzugehören, fallen ebenfalls in diese Gruppe.

Was gilt zukünftig für den Profisport in Niedersachsen? (§ 1 Absatz 11)

Auf der Grundlage des Konzepts „Sportmedizin/Sonderspielbetrieb im Profifußball“ oder für andere Sportarten auf Grundlage eines nach diesem Vorbild entwickelten medizinischen, organisatorischen und hygienischen Konzepts dürfen Profisportlerinnen und Profisportler ihre Sportart ausüben, wenn 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.

Sind Schwimm- und Freibäder geöffnet?

Nein, zum jetzigen Zeitpunkt sind weder Schwimm- noch Freibäder geöffnet.

Es ist vorsichtig angedacht Freibäder ab dem 25. Mai unter strengen Auflagen wieder zu öffnen. Auch das aber steht unter dem Vorbehalt eines weiter moderat verlaufenden Infektionsgeschehens. Die Hallenbäder werden erst in einer späteren Stufe, deren Zeitpunkt noch nicht feststeht, wieder öffnen.

Schwimmbäder sind ja auch weiterhin geschlossen, dürfen wenigstens Rettungsschwimmer trainieren? (§ 1 Absatz 12)

Ja, die Nutzung von Schwimmbädern durch Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer sowie deren Ausbilderinnen und Ausbilder ist zulässig, soweit dies für die Vorbereitung des Wachdienstes erforderlich ist.

Was ist denn mit physiotherapeutischen Behandlungen in Schwimmbädern? (§ 1 Absatz 13)

Auch Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten und die von ihnen behandelten Personen dürfen Schwimmbäder nutzen, soweit dies für die Durchführung einer physiotherapeutischen Behandlung notwendig ist.

Das sollten Sie tun bei Verdacht auf eine Corona-Infektion

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

Hinweise für Reisende

Informationen in Leichter Sprache

Informationen in Gebärdensprache

Informationen in Fremdsprachen

Aktuelle Lage in Niedersachsen

Aktuelle Presseinformationen

Wo sind zuverlässige Informationen und Hinweise zu finden?

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

Bundesgesundheitsministerium

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Robert-Koch-Institut (RKI)

Europäische Kommission (in englischer Sprache)

Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Drucken

Politik & Staat	Land & Leute	Themen	Kinder	Service	Leichte Sprache
Landtag	Das Land	Aktuelle Informationen zum Coronavirus	Sachwissen	Presse	
Ministerpräsident	Die Menschen	Niedersachsen 2030	Demokratie und Staat	Gesetze und Verordnungen	
Landesregierung & Ministerien	Die Geschichte	Niedersachsen	Natur und Freizeit	Niedersachsen-Claim	
Staatsgerichtshof	Kultur & Freizeit	Integration von Flüchtlingen		Niedersachsen-Zeichen	
Datenschutz		Bildung		Sitemap	
Landesrechnungshof				Sponsoring	
Bundesrat				Stellenausschreibungen	
				Kontakt	