



Antworten auf häufig gestellte Fragen rund ums Sporttreiben

Vorlesung ▶

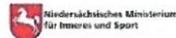
zuletzt aktualisiert am 26.05.2020

Seit einigen Tagen bewegt sich wieder was auf den Sportanlagen 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.



WIR MACHEN SPORT – JETZT AUCH DRINNEN

NEWS FÜR DEN BREITENSPORT
(STAND 25. MAI 2020)



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 gelten die allgemeinen Verhaltensregeln im öffentlichen Raum (möglichst alleine, mit den Personen aus dem gleichen Hausstand, mit einer weiteren Person bzw. mit höchstens einem weiteren Hausstand).

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 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 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
- Umkledekabinen bleiben geschlossen, ausgenommen sind die Umkleiden in Freibädern
- 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! (Auch begleitende Eltern bitte möglichst draußen warten oder mit großem Abstand zum Sportgeschehen)

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

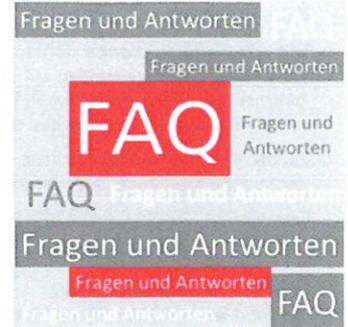
Die konkrete Ausübung/Ausgestaltung von Sportarten und die einzuhaltenden Hygiene- und Abstandsregeln haben der Deutsche Olympische Sportbund mit den Spitzenfachverbänden und den Landessportbünden in sportartspezifischen Übergangsregeln aufgeschrieben. Die einzuhaltenden Hygiene- und Abstandsregeln findet man auf der Homepage des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) als [sportartspezifische Übergangsregeln](#). Die 10 Leitplanken des DOSB bilden das Grundgerüst zur Wiederaufnahme des Sports. Weitere Informationen findet man auch auf der Homepage des [Niedersächsischen Landessportbundes](#).

Dürfen Vorstands- und Gremiensitzungen wieder stattfinden?

Ja, die Vorstands- und Gremiensitzungen 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



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 Landesregierung
- Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ)
- Alle wichtigen Hotlines und Hilfsangebote im Überblick
- Stufenplan „Neuer Alltag in Niedersachsen“

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 ist.

Bei Gruppen- oder Mannschaftssportarten ist ein kontaktloses Training möglich. Die Rechtsverordnung verbietet auch Trainingsspiele nicht ausdrücklich, aber der zwingend zu jeder Zeit einzuhaltenen 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, gelten die allgemeinen Vorgaben der niedersächsischen Verordnung (max. zwei Hausstände).

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 Einzel- oder Individualsportart 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, die Hygieneregeln sowie keine Zuschauerinnen und Zuschauer eingehalten werden, steht einem Wettkampf nichts entgegen. 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, 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.

Was ist mit Sportmaterial und Geräteraumen?

Geräteraume 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, 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?

Es sind lediglich die Übungsbereiche geöffnet. Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen, außer in Freibädern. Das Umziehen für den Sport und das Duschen nach dem Sport muss deshalb Zuhause erfolgen. Die Benutzung von Toiletten ist unter Beachtung der Abstandsregelung und dem Beachten der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen möglich.

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 zwei Metern zwischen den Tischen und Gästen muss gewährleistet sein, insgesamt dürfen nicht mehr als die Hälfte der zugelassenen Plätze gleichzeitig belegt werden. 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. Die Nutzung von Umkleieräumen und Duschen ist ebenfalls leider nicht erlaubt. Für Profi-Sportlerinnen und Profisportler gelten abweichende Regeln!

Als begeistertes Tanzpaar sehnen wir die Öffnung unserer Tanzschule herbei – was gilt denn da?

Tanzsport kann kontaktfrei betrieben werden oder beschränkt auf eine feste Tanzpartnerin beziehungsweise einen festen Tanzpartner aus dem eigenen Haushalt. Auch ist ein Mindestabstand von zwei Metern zwischen Personen zu gewährleisten. Es wird empfohlen, keinen Seniorentanz anzubieten (Risikogruppe).

Niedersachsen hält zusammen

Hygiene-Regeln: So verhalten Sie sich richtig

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 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)

Sind Zuschauer bei der sportlichen Betätigung oder Training erlaubt?

Nein, Zuschauer sind leider derzeit bei keiner Form der sportlichen Betätigung erlaubt. Auch begleitende Eltern bitte möglichst draußen warten oder mit großem Abstand zum Sportgeschehen.

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?

Bislang sind nur die Freibäder sind nach § 1 Absatz 12 unter Auflagen wieder geöffnet. 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.

Die Hallenbäder müssen leider vorerst noch geschlossen bleiben. Wann diese geöffnet werden, steht zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht fest.

Hallenbäder sind ja auch weiterhin geschlossen, dürfen wenigstens Rettungsschwimmer trainieren? (§ 1 Absatz 10)

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 11)

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

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 Kultur & Freizeit	Digitales Niedersachsen	Natur und Freizeit	Niedersachsen-Claim	
Staatsgerichtshof		Integration von Flüchtlingen		Niedersachsen-Zeichen	
Datenschutz		Bildung		Sitemap	
Landesrechnungshof				Sponsoring	
Bundesrat				Stellenausschreibungen	
Europa & Internationales				Kontakt	
Regionale Landesentwicklung und					

[EU-Förderung](#)
[Städte & Gemeinden](#)
[Gleichberechtigung](#)
[Gesetze, Verordnungen
und sonstige
Vorschriften](#)
[Wahlen &
Volksabstimmungen](#)



Niedersachsen

[Bildrechte](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Kontakt](#) [RSS](#) [Inhaltsverzeichnis](#)

[zum Seitenanfang](#)

[zur mobilen Ansicht wechseln](#)