

Antworten auf häufig gestellte Fragen rund ums Sporttreiben

zuletzt aktualisiert am 21.06.2020

Quelle: Niedersächsische Staatskanzlei

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 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?

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.

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 dürften 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?

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.

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.

WICHTIG:

Verstöße gegen die Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus werden entsprechend des Bußgeldkatalogs geahndet.