



## Antworten auf häufig gestellte Fragen rund ums Sporttreiben

Vorlesen ▶

zuletzt aktualisiert am 13.05.2020

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

### Wo darf ich Sport treiben?

Erlaubt ist 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 Freiluftsportanlagen ist mit unbegrenzter Personenzahl erlaubt. Aber bitte unbedingt überall den Abstand von zwei Metern und die entsprechenden Hygieneregeln einhalten.

### Wie ist die Sportausübung möglich?

Die sportliche Betätigung auf allen Freiluftsportanlagen 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 Coronaviren in einem etwas weiteren Umkreis verbreiten.

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

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

- ausreichend großer Abstand zwischen allen Personen (mind. zwei Meter)
- kontaktfreie Durchführung aller sportlichen Betätigungen
- konsequente Einhaltung von Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
- Umkleidekabinen bleiben geschlossen
- Bekleidungswechsel und Körperpflege bitte Zuhause 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 hat 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 wieder 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 Abstandswahren einfacher ist als bei anderen. Unkompliziert umsetzbar sind die Hygiene- und Abstandsregeln bei der Ausübung von Individualsportarten im Freien, also beispielsweise beim Laufen, Walken, bei der Leichtathletik, beim Radsport, beim Klettern, Rudern, Tennis, beim Parcour, Segeln, Golf, Bogenschießen, Reiten, Inlineskaten oder bei allen anderen Sportarten, bei denen eine Vorwärtsbewegung oder die Vor-Ort-Ausübung einzeln erfolgt.

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 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?

Zurzeit gilt der Abstand von zwei Metern und die übrigen Räume einer Sportanlage sind weitestgehend geschlossen. Dies macht in der Regel eine Austragung von Wettkämpfen im Breitensport schwer möglich.



### 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

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 11 Satz 1 der Verordnung erfüllen.

**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 2 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 Freiluftsportanlagen ist keine Genehmigung erforderlich. Für Fragen im Einzelfall sind die Gesundheitsämter vor Ort zuständig.

**Wer legt fest, was eine Sportanlage im Freien oder eine Freiluftsportanlage ist?**

Grundsätzlich sind die tatsächlichen Gegebenheiten entscheidend. Das Vorhandensein eines Daches spricht gegen Outdoor.

**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. 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 2 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?**

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 2020 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 Profisportlerinnen und Profisportler gelten abweichende Regeln!

**Sind Zuschauer bei der sportlichen Betätigung oder dem Training erlaubt?**

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

**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?**

Der Betrieb und die Nutzung auch öffentlicher und privater Indoor-Sportanlagen zum Zweck des Trainings durch Sportlerinnen und Sportler des Spitzen- und Profisports sind ausnahmsweise schon jetzt zulässig. Hier handelt es sich de facto um eine Art Berufsausübung - und zwar durch die Sportlerinnen und 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 und 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 Coronavirus 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 Coronavirus von medizinischem Personal getestet werden,
5. sichergestellt ist, dass Corona-Tests in ausreichender Menge vorhanden sind und nicht zu Lasten der Verfügbarkeit im Gesundheitswesen gehen,

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)

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 2020 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 zu behandelnden 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	Digitales Niedersachsen	Natur und Freizeit	Niedersachsen-Claim	
Staatsgerichtshof	Kultur & Freizeit	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. Klar.**