

Antworten auf häufig gestellte Fragen rund ums Sporttreiben.



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 Coronainfektionen 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
- Umkleidekabinen 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.

(Stand 02.06.2020)

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 jeder Sportart erlaubt. Allerdings gibt es Sportarten, bei denen das Abstandwahren einfacher ist als bei anderen. Unkompliziert umsetzbar sind die Hygiene- und Abstandregeln 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, Inlineskatens 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/sportartspezifischeuebergangsregeln/?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!