

DJK Blau-Weiß Hildesheim e.V.

Mitglied des Landessportbundes Niedersachsen
der Deutschen Jugendkraft und des
Deutschen Schützenbundes



Blau-Weiß Hildesheim
Hauptvorstand

DJK Blau-Weiß Hildesheim e.V., Lucienvörder Allee 8 31139 Hildesheim

Tel: (0 51 21) 4 22 82

Fax: (0 51 21) 4 22 95

djk.blau-weiss.hildesheim@t-online.de

www.djk-blau-weiss-hildesheim.de

Niedersächsische Verordnung zum Schutz vor Neuinfektionen mit dem Corona-Virus vom 5. Mai 2020 - Wiederaufnahme des Sportbetriebs

Wo darf ich trainieren?

Erlaubt ist die körperliche und sportliche Betätigung im Freien, also auch auf Wegen und Wiesen in Parks und auf Bürgersteigen sowie die Nutzung öffentlicher und privater Freiluftsportanlagen.

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 Corona-Viren 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 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. 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](#).

Welche Sportarten sind erlaubt?

Im Grundsatz ist die Ausübung von kontaktilosem 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 im Freien, 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.

Bei Gruppen- oder Mannschaftssportarten ist ein kontaktiloses 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). Hier geben sportartspezifische Konzepte des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Sportfachverbände Orientierungshilfen:

Was ist kontaktiloser Sport?

Ein Sport ist kontaktilos, 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 (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 zu jeder Zeit ein Abstand von 2 Metern eingehalten wird und die Ausübung kontaktilos 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. 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. Bitte Getränke und etwaige Speisen selber mitbringen. Die Gastronomie auf der Sportanlage bleibt geschlossen.

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 Indoor-Sportanlagen ab dem 25. Mai unter strengen Auflagen wieder öffnen dürfen. Das wird aber nur dann möglich sein, wenn sich das Infektionsgeschehen bis dahin weiter so entspannt darstellt, wie in den letzten Tagen.