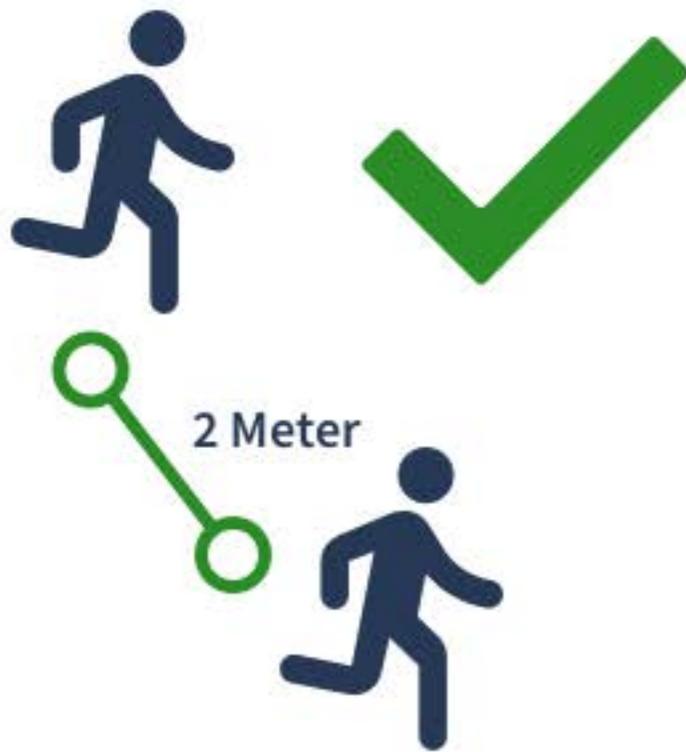


# Niedersachsen: Kontaktlose sportliche Betätigung im Freien



## Erlaubt für 2 Personen bei 2-m-Abstand

körperliche und sportliche Betätigung im Freien, also auch auf öffentlichen Wegen und Wiesen in Parks und auf Bürgersteigen

## Erlaubt für Gruppen unbestimmter Anzahl bei 2-m-Abstand zwischen den Personen

körperliche und sportliche Betätigung auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen

## Unter strengen Auflagen

- mind. 2 Meter Abstand zwischen allen Sportlern
- kontaktfreie Durchführung aller sportlichen Betätigungen
- konsequente Einhaltung von Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
- Umkleidekabinen bleiben geschlossen
- Bekleidungswechsel und Körperpflege zu Hause erledigen
- Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen / Vermeidung von Engpässen und Warteschlangen



## Nicht erlaubt

Sport in der Halle, im Schwimm- oder Freibad

- Zuschauer\*innen beim Training
- Nutzung von Gemeinschaftsräumen
- Wettkämpfe (im Profisport gelten Sonderregelungen)
- Zweikämpfe
- Händeschütteln, Abklatschen usw.