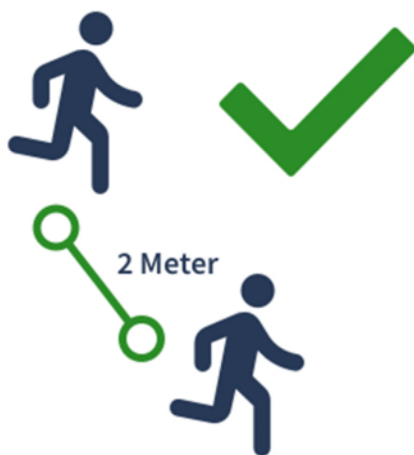


## Niedersachsen: Kontaktlose sportliche Betätigung im Freien

seit dem  
6. Mai  
möglich



### 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.