

# Hygiene-Merkblatt für den Sportbetrieb im Landkreis Friesland

basierend auf den Empfehlungen für den Sportbetrieb im Rahmen der Corona-Pandemie des Landessportbundes und den Vorgaben der aktuellen „Niedersächsischen Verordnung über infektionspräventive Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 und dessen Varianten“ vom 23.11.2021 (Stand 14.01.2022).

Damit eine Öffnung der Sportstätten über die Schulnutzung hinaus für Vereine im Rahmen der aktuellen Hygienevorschriften zur Corona-Pandemie möglich ist, müssen die nachfolgenden Vorgaben durch mögliche Nutzer\*innen sichergestellt werden, um einen bestmöglichen Infektionsschutz gewährleisten zu können.

Die nachfolgend beschriebenen Maßnahmen gelten selbstverständlich immer unter Vorbehalt des aktuellen Infektionsgeschehens. Die sportliche Betätigung ist im Grundsatz abhängig vom jeweiligen Infektionsgeschehen.

Inhalt:

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. Aufbau der Verordnung           | 6. Merkblatt: Abstand, Maske, Hygiene, Lüften                                       |
| 2. System der Warnstufen           | 7. Grundsatz Sporttreiben und Hygienekonzept<br>Zusätze: Vereinsheime und Zuschauer |
| 3. Die Regeln im Überblick         | 8. Vorkehrungen durch den Landkreis Friesland                                       |
| 4. Corona-Regelungen im Überblick  | 9. Vorkehrungen durch die Vereine bzw. Nutzer*innen                                 |
| 5. Corona-Regelungen für den Sport |   |

## 1. Aufbau der Verordnung:

### Allgemeiner Teil:

Regelungsbereiche  
Warnstufen  
Feststellen der Warnstufen  
Mund – Nasen - Bedeckungen  
Hygienekonzept  
Datenerhebung und Dokumentation  
Testung

### Besondere Vorschriften:

- Teilnahme an Sitzungen, Zusammenkünften oder Veranstaltungen in geschlossenen Räumen
- Gastronomie
- Großveranstaltungen
- Schulen
- etc.

## 2. System der Warnstufen:

# System der Warnstufen

Indikatoren Niedersachsen:	Warnstufen		
	1	2	3
<b>Leitindikator Hospitalisierung</b> (landesweit) Landesweite 7-Tages-Inzidenz Belegung Krankenhaus mit Covid-19-Fällen je 100.000 Einwohner	mehr als 3 bis höchstens 6	mehr als 6 bis höchstens 9	mehr als 9
<b>Neuinfizierte</b> (regional) Regionale 7-Tages Inzidenz Covid-19-Fälle je 100.000 Einwohner	Inzidenz mehr als 35 bis 100	Inzidenz mehr als 100 bis 200	Inzidenz mehr als 200
<b>Intensivbetten</b> (landesweit) Landesweite Belegung der 2.350 Intensivbetten wegen Covid-19	Auslastung mehr als 5 % bis 10 %	Auslastung mehr als 10 % bis 15 %	Auslastung mehr als 15 %

- Es gibt einen Indikator, der auf jeden Fall überschritten sein muss, um eine Warnstufe auszulösen: der **Leitindikator Hospitalisierung**
- Hinzukommen muss **ein weiterer Indikator**: entweder der **Indikator Neuinfizierte** oder der **Indikator Intensivbetten**
- Beträgt die regionale Inzidenz „Neuinfizierte“ mehr als 350 (**Hotspot**), dann gelten unabhängig von den anderen Indikatoren die Regelungen der Warnstufe 3.
- Welche Warnstufe gilt aktuell?  
Siehe [www.niedersachsen.de/coronavirus/warnstufen](http://www.niedersachsen.de/coronavirus/warnstufen)

### Wichtig:

Das Erreichen der Wertebereiche muss an **fünf aufeinander folgenden Werktagen** vorliegen.  
*Sonn- und Feiertage unterbrechen die Zählung nicht!*

Gilt für Feststellung und Aufhebung von Warnstufen sowie für die Hotspot-Regelung.

**Bis einschließlich 02. Februar 2022** gilt landesweit und unabhängig von den og. Indikatoren:  
Winterruhe = Warnstufe 3 mit Verschärfung für Feiern

## Feststellen der Warnstufen

### Wann ist eine Warnstufe erreicht?

#### Landesweit:

Wenn der **Leitindikator „Hospitalisierung“** **und zusätzlich** der **Indikator „Intensivbetten“** überschritten werden.  
Das **Gesundheitsministerium** erlässt dann eine Allgemeinverfügung, die in der Regel am übernächsten Tag in Kraft tritt.

oder

#### Regional in der Kommune:

Wenn der **Leitindikator „Hospitalisierung“** **und zusätzlich** der **regionale Indikator „Neuinfizierte“** überschritten wird.  
In der Regel stellt die **Kommune** ab dem übernächsten Tag die jeweilige Warnstufe (per Allgemeinverfügung) fest.  
Die Feststellung der Maßnahmen aus Warnstufe 3 erfolgt unabhängig von den anderen Indikatoren, wenn der Indikator „Neuinfizierte“ mehr als 350 beträgt (**Hotspot**).

### Wichtig:

Das Erreichen des Wertebereichs muss an **fünf aufeinander folgenden Werktagen** vorliegen.  
*Sonn- und Feiertage unterbrechen nicht die Zählung!*

**Bis einschließlich 02. Februar 2022** gilt landesweit und unabhängig von den og. Indikatoren:  
Winterruhe = Warnstufe 3 mit Verschärfung für Feiern

# Aufheben der Warnstufen

## Wann wird eine Warnstufe aufgehoben?

### Landesweit:

Die Indikatoren „Hospitalisierung“ **UND** „Intensivbetten“ müssen beide an fünf aufeinander folgenden Werktagen **unterschritten** sein.

Aufhebung in der Regel ab dem übernächsten Tag.  
Das Niedersächsische **Gesundheitsministerium** gibt dies bekannt.

oder

### Regional:

Die Indikatoren „Neuinfizierte“ **UND** „Hospitalisierung“ müssen beide an fünf aufeinander folgenden Werktagen **unterschritten** sein.

In der Regel stellt die **Kommune** ab dem übernächsten Tag die Aufhebung der Warnstufe fest.

#### Wichtig:

Die Unterschreitung des Wertebereichs muss an **fünf aufeinander folgenden Werktagen** vorliegen.  
*Sonn- und Feiertage unterbrechen nicht die Zählung!*

**Bis einschließlich 02. Februar 2022** gilt landesweit und unabhängig von den og. Indikatoren:  
Winterruhe = Warnstufe 3 mit Verschärfung für Feiern

## Winterruhe

Gilt unabhängig von Warnstufen!

**bis einschließlich 2. Februar 2022**

Im Rahmen der sogenannten „Winterruhe“ gelten bis einschließlich 02.02.2022 **landesweit** und unabhängig von den Warnstufen-Indikatoren die **verschärften Maßnahmen der Warnstufe 3.**

Dies bedeutet vor allem:

- Anwendung von **2Gplus** in nahezu allen Lebensbereichen
- Reduzierung der Kontakte auf **maximal 10 Personen** (geimpft/genesen), drinnen und draußen
- Kontakte für **ungeimpfte** Personen (=kein Impfschutz) sind reduziert auf **maximal zwei Personen** aus einem weiteren Haushalt
- **Schließung** von Diskotheken, Clubs, Shisha-Lokalen etc.
- **Keine Veranstaltungen** mit **mehr als 500 Personen**
- Veranstaltungen **unter 500 Personen** mit **Tanzverbot**

**Nicht vergessen:** Die Booster-Impfung ersetzt nicht nur den Test bei der **2Gplus**-Regel, sondern schützt Sie vor allem deutlich besser gegen Omikron!

**Daher jetzt Termin besorgen oder spontan die offenen Impfangebote vor Ort nutzen!**

### 3. Die Regeln (3G und 2G) im Überblick:

## 3G-Regel

Zutritt oder Inanspruchnahme von Leistungen nur unter folgenden Bedingungen möglich:



### Geimpft

im Sinne der Verordnung ist:

Person mit Nachweis der vollständigen Schutzimpfung - dies ist der Fall, wenn seit der Zweitimpfung (Johnson & Johnson nur Einmal-Impfung) 14 Tage vergangen sind. Für Genesene gilt dies bereits sofort und nach einer Impfung.

### Genesen

im Sinne der Verordnung ist:

Person mit Genesenen-Nachweis, d.h. positiver PCR-Test, der mindestens 28 Tage und maximal 6 Monate zurückliegt.

### Getestet

Als **Getestet** gilt eine Person mit nachstehendem Nachweis:

- PoC-Antigen-Schnelltest maximal 24 Stunden gültig
- Selbsttest unter Aufsicht maximal 24 Stunden gültig
- PCR-Test maximal 48 Stunden gültig

Die generelle Testpflicht bei Anwendung der **3G-Regel** gilt **nicht** für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

## 2G-Regel

Zutritt oder Inanspruchnahme von Leistungen nur unter folgenden Bedingungen:



### Geimpft

im Sinne der Verordnung ist:

Person mit Nachweis der vollständigen Schutzimpfung - dies ist der Fall, wenn seit der Zweitimpfung (Johnson & Johnson nur Einmal-Impfung) 14 Tage vergangen sind.

### Genesen

im Sinne der Verordnung ist:

Person mit Genesenen-Nachweis, d.h. positiver PCR-Test, der mindestens 28 Tage und maximal 6 Monate zurückliegt.

+ Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres

+ Personen, die sich nicht impfen lassen dürfen  
(med. Kontraindikation, Personen in klinischen Studien)  
Diese Personen benötigen einen PoC-Antigen-Test und ein ärztliches Attest.

## 2Gplus-Regel

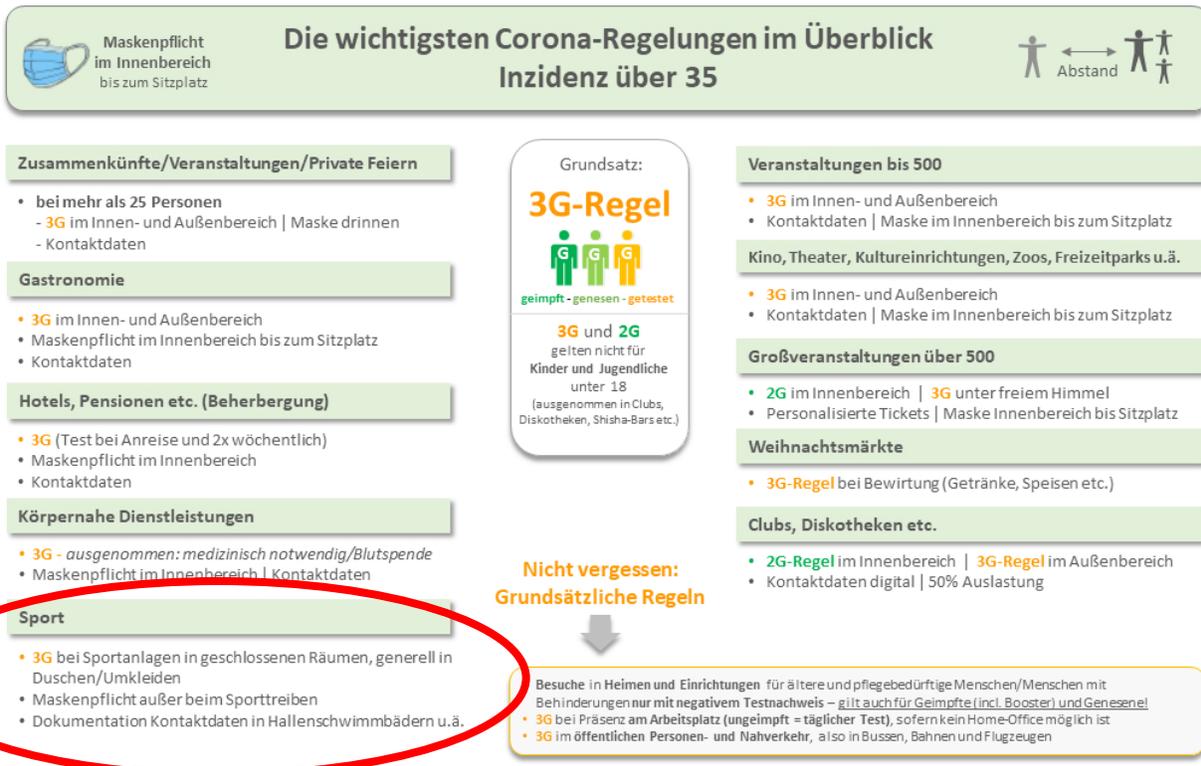
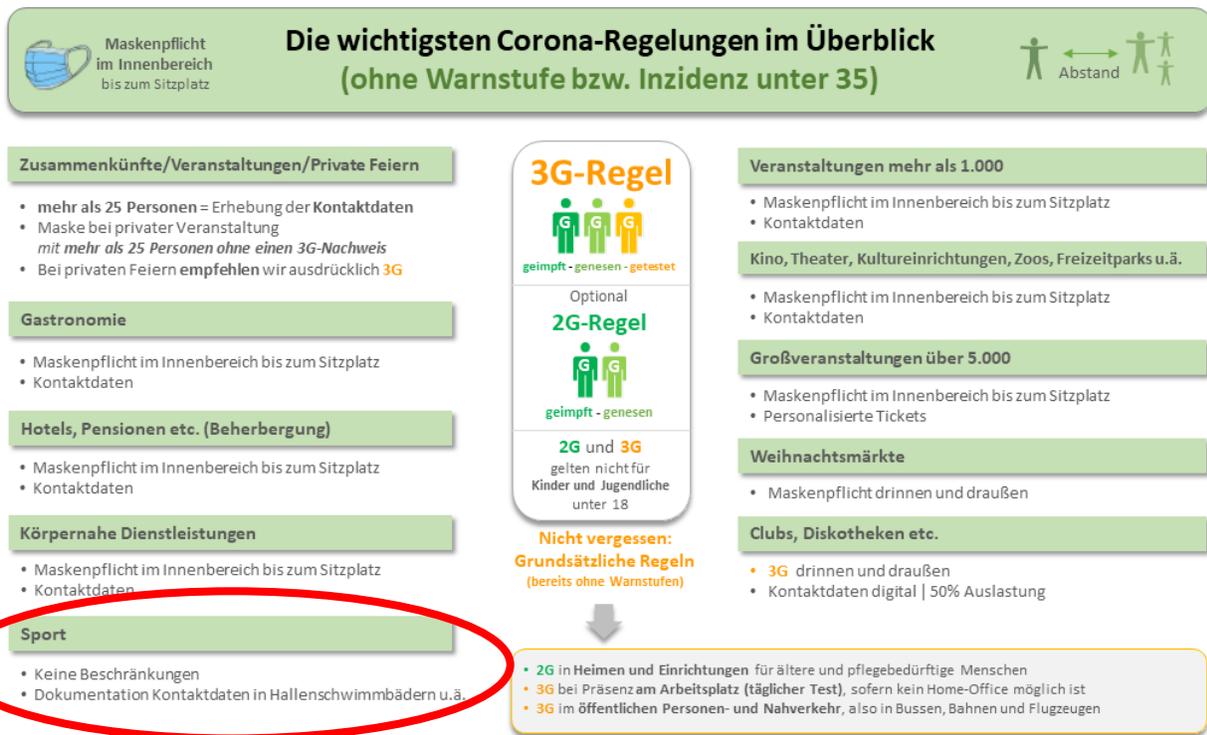


Zutritt oder Inanspruchnahme von Leistungen nur mit

**Impf- oder Genesenen-Nachweis plus negativen Testnachweis.**

Sofern bereits eine **Booster-Impfung** oder **Genesung nach Durchbruchinfektion** erfolgt ist (bitte an den Nachweis denken), **entfällt** der negative **Testnachweis**.

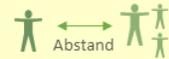
## 4. Wichtigste Corona – Regelungen im Überblick:





Maskenpflicht  
im Innenbereich  
bis zum Sitzplatz

## Die wichtigsten Corona-Regelungen im Überblick Warnstufe 1



### Zusammenkünfte/Veranstaltungen/Private Feiern

- bei **mehr als 25 Personen**
- 2G im Innenbereich | 3G im Außenbereich
- Kontaktdaten
- **Ungeimpfte Personen:** nur 1 Haushalt plus zwei weitere Personen aus einem weiteren Haushalt

### Gastronomie

- 2G in Innengastronomie | 3G in Außengastronomie
- Maskenpflicht im Innenbereich bis zum Sitzplatz
- Kontaktdaten

### Hotels, Pensionen etc. (Beherbergung)

- 2G im Innenbereich
- unter freiem Himmel 3G (dann Test bei Anreise und 2x wöchentlich)
- Maskenpflicht im Innenbereich | Kontaktdaten
- 3G bei beruflicher Aus-, Fort- und Weiterbildung

### Körpernahe Dienstleistungen

- 3G - *ausgenommen: medizinisch notwendig/Blutspende*
- Maskenpflicht im Innenbereich | Kontaktdaten

### Sport

- 2G-Regel bei Sportanlagen in geschlossenen Räumen, generell in Duschen/Umkleiden | 3G im Außenbereich
- Maskenpflicht außer beim Sporttreiben
- Dokumentation Kontaktdaten in Hallenschwimmbädern u.ä.
- 3G wenn Sportausübung unerlässlich für Tierwohl

Grundsatz:

### 2G-Regel



2G und 3G  
gelten nicht für  
Kinder und Jugendliche  
unter 18  
(ausgenommen in Clubs,  
Diskotheken, Shisha-Bars etc.)

Zusätzliche  
Kontaktbeschränkung  
für  
ungeimpfte  
Personen

Nicht vergessen:  
Grundsätzliche Regeln

- Besuche in Heimen und Einrichtungen für ältere und pflegebedürftige Menschen/Menschen mit Behinderungen nur mit negativem Testnachweis – gilt auch für Geimpfte (incl. Booster) und Genesene!
- 3G bei Präsenz am Arbeitsplatz (ungeimpft = täglicher Test), sofern kein Home-Office möglich ist
- 3G im öffentlichen Personen- und Nahverkehr, also in Bussen, Bahnen und Flugzeugen

### Veranstaltungen bis 500

- 2G im Innenbereich | 3G unter freiem Himmel Kontaktdaten | Maske im Innenbereich bis zum Sitzplatz

### Kino, Theater, Kultureinrichtungen, Zoos, Freizeitparks u.ä.

- 2G im Innenbereich | 3G im Außenbereich
- Kontaktdaten | Maske im Innenbereich bis zum Sitzplatz

### Großveranstaltungen über 500

- 2G Innenbereich (max. 5.000) | 3G Außenbereich (max. 10.000)
- Max. 30% | Personalisierte Tickets | Maske Innen bis Sitzplatz

### Weihnachtsmärkte

- 2G im Innen- und Außenbereich bei Bewirtung/Fahrgeschäfte
- Maskenpflicht generell (auch im Sitzen)

### Clubs, Diskotheken etc.

- 2G im Innenbereich | 3G im Außenbereich (nur PCR-Test)
- Testpflicht auch für Jugendliche unter 18 Jahren
- Kontaktdaten digital | 50% Auslastung

### Einzelhandel

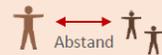
- 2G (außer in Geschäften des tägl. Bedarfs) | Medizinische Maske
- Click & Collect zulässig, ohne Zugang zum Geschäft

Bis 2. Februar 2022 gelten die verschärfte Regeln  
der Warnstufe 3 („Winterruhe“)



Maskenpflicht  
im Innenbereich

## Die wichtigsten Corona-Regelungen im Überblick Warnstufe 2



### Zusammenkünfte/Veranstaltungen/Private Feiern

- bei **mehr als 15 Personen**
- 2Gplus Innenbereich | 2G Außenbereich
- Kontaktdaten | FFP2-Maske auch im Sitzen
- **Ungeimpfte Personen:** nur 1 Haushalt plus zwei weitere Personen aus einem weiteren Haushalt

### Gastronomie

- 2Gplus Innen – optional 2G bei Reduzierung Kapazität auf 70 %
- 2G in Außengastronomie
- Kontaktdaten | Innen FFP2-Maske bis zum Sitzplatz

### Hotels, Pensionen etc. (Beherbergung)

- 2Gplus Innen – optional 2G bei Reduzierung Kapazität auf 70 %
- bei Test (=Anreise und 2x pro Woche) | 2G Außenbereich
- 3G bei beruflicher Aus-, Fort- und Weiterbildung
- Kontaktdaten | Innen FFP2-Maske bis zum Sitzplatz

### Körpernahe Dienstleistungen

- 3G - *ausgenommen: medizinisch notwendig/Blutspende*
- FFP2-Maske im Innenbereich | Kontaktdaten

### Sport

- 2Gplus bei Sportanlagen in geschlossenen Räumen, generell in Duschen/Umkleiden – optional 2G bei Begrenzung 10qm/pro Person | 2G im Außenbereich
- FFP2-Maskenpflicht außer beim Sporttreiben/im Sitzen
- Dokumentation Kontaktdaten in Hallenschwimmbädern u.ä.
- 3G wenn Sportausübung unerlässlich für Tierwohl

Grundsatz:

### 2Gplus-Regel



plus Test – oder –  
Booster-Nachweis

2G und 2Gplus gelten  
nicht für Kinder und  
Jugendliche unter 18  
(ausgenommen in Clubs,  
Diskotheken, Shisha-Bars etc.)

Zusätzliche  
Kontaktbeschränkung  
für  
ungeimpfte  
Personen

Nicht vergessen:  
Grundsätzliche Regeln

- Besuche in Heimen und Einrichtungen für ältere und pflegebedürftige Menschen/Menschen mit Behinderungen nur mit negativem Testnachweis und FFP2 – gilt auch für Geimpfte (incl. Booster) und Genesene!
- 3G bei Präsenz am Arbeitsplatz (ungeimpft = täglicher Test), sofern kein Home-Office möglich ist
- 3G und FFP2 im öffentlichen Personen- und Nahverkehr, also in Bussen, Bahnen und Flugzeugen

### Veranstaltungen bis 500

- 2Gplus Innen – optional 2G bei Reduzierung Kapazität auf 70 %
- 2G Außen | Kontaktdaten | FFP2-Maske bis zum Sitzplatz

### Kino, Theater, Kultureinrichtungen, Zoos, Freizeitparks u.ä.

- 2Gplus Innen – optional 2G bei Reduzierung Kapazität auf 70 %
- 2G Außen | Kontaktdaten | FFP2-Maske bis zum Sitzplatz

### Großveranstaltungen über 500 (Innen bis 2.500/draußen bis 5.000)

- 2Gplus im Innenbereich | 2G im Außenbereich
- Personalisierte Tickets | FFP2-Maske auch beim Sitzen

### Clubs, Diskotheken etc.

- 2Gplus im Innenbereich | 2G im Außenbereich
- FFP2-Maske auch beim Sitzen
- Kontaktdaten digital | 50% Auslastung

### Einzelhandel

- Maskenpflicht FFP2-Maske | Einhaltung Abstand

Bis 2. Februar 2022 gelten die verschärften Regeln der Warnstufe 3 („Winterruhe“)

Maskenpflicht im Innenbereich

## Die wichtigsten Corona-Regelungen im Überblick

Warnstufe 3/regionaler Hotspot = Inzidenz mehr als 350



### Zusammenkünfte/Veranstaltungen/Private Feiern

- bei **mehr als 10 Personen** - **generell 2Gplus**
- Innenbereich max. 50 Personen | Außenbereich max. 200
- gilt auch bei Feiern in der Gastronomie
- Kontaktdaten | FFP2-Maske auch im Sitzen
- **Ungeimpfte Personen:** nur 1 Haushalt plus zwei weitere Personen aus einem weiteren Haushalt

### Gastronomie

- **2Gplus** in Innen- und Außengastronomie – optional **2G** bei Reduzierung Kapazität auf 70 % |
- FFP2-Maske Innen bis zum Sitzplatz | Kontaktdaten

### Hotels, Pensionen etc. (Beherbergung)

- **2Gplus** Innen/Außen – optional **2G** bei Reduzierung Kapazität auf 70 % | bei **Test** (=Anreise und 2x pro Woche)
- **3G** bei beruflicher Aus-, Fort- und Weiterbildung
- Kontaktdaten | Innen FFP2-Maske bis zum Sitzplatz

### Körpernahe Dienstleistungen

- **3G** - **ausgenommen:** medizinisch notwendig/Blutspende
- FFP2-Maskepflicht im Innenbereich | Kontaktdaten

### Sport

- **2Gplus** bei Sportanlagen in geschlossenen Räumen und Außenbereich – optional **2G** bei Begrenzung 10qm/pro Person
- FFP2-Maskepflicht außer beim Sporttreiben
- Dokumentation Kontaktdaten in Hallenschwimmbädern u.ä.
- **3G** wenn Sportausübung unerlässlich für Tierwohl

Grundsatz:

### 2Gplus-Regel



**2G** und **2Gplus** gelten nicht für Kinder und Jugendliche unter 18

Zusätzliche Kontaktbeschränkung für ungeimpfte Personen

**Nicht vergessen: Grundsätzliche Regeln**

- Besuche in Heimen und Einrichtungen für ältere und pflegebedürftige Menschen/Menschen mit Behinderungen nur mit negativem Testnachweis und FFP2 – **gilt auch für Geimpfte (incl. Booster) und Genesene!**
- **3G** bei Präsenz am Arbeitsplatz (ungeimpft = täglicher Test), sofern kein Home-Office möglich ist
- **3G** und FFP2 im öffentlichen Personen- und Nahverkehr, also in Bussen, Bahnen und Flugzeugen

### Veranstaltungen bis 500

- **2Gplus** Innen/Außen – optional **2G** bei Reduzierung Kapazität auf 70 % | Tanzverbot | Kontaktdaten | FFP2-Maske auch beim Sitzen

### Kino, Theater, Kultureinrichtungen, Zoos, Freizeitparks u.ä.

- **2Gplus** Innen/Außen – optional **2G** bei Reduzierung Kapazität auf 70 % | Kontaktdaten | FFP2-Maske auch beim Sitzen

### Großveranstaltungen über 500

- Verbot

### Weihnachtsmärkte

- geschlossen

### Clubs, Diskotheken etc.

- geschlossen

### Einzelhandel

- Maskenpflicht FFP2-Maske | Einhaltung Abstand

## Winterruhe

Maskenpflicht im Innenbereich (auch im Einzelhandel)

## Die wichtigsten Corona-Regelungen im Überblick

Gültig bis einschließlich 2. Februar 2022



### Zusammenkünfte/Veranstaltungen/Private Feiern

- **Private** Treffen mit **maximal 10 Personen** (geimpft/genesen)
- Kinder unter 14 Jahren (0-13) sowie Betreuungspersonen für pflegebedürftige Menschen bzw. mit Behinderungen werden nicht eingerechnet
- gilt auch bei privaten Treffen in der Gastronomie
- bei sonstigen Veranstaltungen/Zusammenkünften gilt bei **mehr als 10 geimpften/genesenen Personen** generell **2Gplus** sowie FFP2-Maske auch beim Sitzen.



**Ungeimpfte Personen:** nur 1 Haushalt plus zwei weitere Personen aus einem weiteren Haushalt

### Gastronomie

- **2Gplus** in Innen- und Außengastronomie – optional **2G** bei Reduzierung Kapazität auf 70 % |
- FFP2-Maske Innen bis zum Sitzplatz | Kontaktdaten

### Hotels, Pensionen etc. (Beherbergung)

- **2Gplus** Innen/Außen – optional **2G** bei Reduzierung Kapazität auf 70 % | bei **Test** (=Anreise und 2x pro Woche)
- **3G** bei beruflicher Aus-, Fort- und Weiterbildung
- Kontaktdaten | Innen FFP2-Maske bis zum Sitzplatz

### Körpernahe Dienstleistungen

- **3G** - **ausgenommen:** medizinisch notwendig/Blutspende
- FFP2-Maskepflicht im Innenbereich | Kontaktdaten

Grundsatz:

### 2Gplus-Regel



**2G** und **2Gplus** gelten nicht für Kinder und Jugendliche unter 18

Zusätzliche Kontaktbeschränkung für ungeimpfte Personen

**Nicht vergessen: Grundsätzliche Regeln**

- Besuche in Heimen und Einrichtungen für ältere und pflegebedürftige Menschen/Menschen mit Behinderungen nur mit negativem Testnachweis und FFP2 – **gilt auch für Geimpfte (incl. Booster) und Genesene!**
- **3G** bei Präsenz am Arbeitsplatz (ungeimpft = täglicher Test), sofern kein Home-Office möglich ist
- **3G** und FFP2 im öffentlichen Personen- und Nahverkehr, also in Bussen, Bahnen und Flugzeugen

### Veranstaltungen bis 500

- **2Gplus** Innen/Außen – optional **2G** bei Reduzierung Kapazität auf 70 % | Tanzverbot | Kontaktdaten | FFP2-Maske auch beim Sitzen

### Kino, Theater, Kultureinrichtungen, Zoos, Freizeitparks u.ä.

- **2Gplus** Innen/Außen – optional **2G** bei Reduzierung Kapazität auf 70 % | Kontaktdaten | FFP2-Maske auch beim Sitzen

### Großveranstaltungen über 500

- Verbot

### Clubs, Diskotheken, Shisha-Bars etc.

- geschlossen

### Sport

- **2Gplus** bei Sportanlagen in geschlossenen Räumen und Außenbereich – optional **2G** bei Begrenzung 10qm/pro Person
- FFP2-Maskepflicht außer beim Sporttreiben
- Dokumentation Kontaktdaten in Hallenschwimmbädern u.ä.
- **3G** wenn Sportausübung unerlässlich für Tierwohl

## 5. Wichtige Corona – Regelungen für den Sport im Einzelnen:

### Sport

„Winterruhe“ bis zum  
**2. Februar 2022**

- Abstand (soweit Sportart es zulässt) | Hygiene | Lüften
- Dokumentation der Kontaktdaten in Schwimmhallen und Saunen etc. | Maskenpflicht außer beim Sporttreiben bzw. beim Sitzen

einschließlich Fitnessstudios, Kletterhallen, Schwimmhallen und Einrichtungen wie Spaßbädern, Thermen und Saunen sowie **generell** in Duschen und Umkleidebereichen.

### 2Gplus-Regel



Zutritt oder Inanspruchnahme

**Impf- oder Genesenen-Nachweis *plus* negativen Test- oder Booster-Nachweis.**

Bei Kapazitätsbeschränkung für Sporttreibende auf 10qm/Person reicht **2G** (also ohne Test).

Ist die Sportausübung unerlässlich für das Tierwohl, dann gilt unabhängig von einer Warnstufe **3G**.

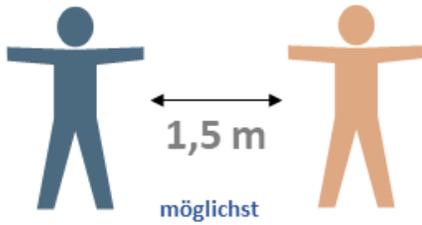
### Achtung:

1. **Regelungen ab der Warnstufe 1 oder Inzidenz über 50, werden durch Allgemein-Verfügung vom Landkreis oder vom Land erlassen.**
2. **Bei Anwendung einer Allgemeinverfügung (Warnstufe) muss sichergestellt sein, dass alle Vereine die Regeln befolgen. Dieses gilt auch dann für die Zuschauer\*innen. Auch für den Spielbetrieb ist sicherzustellen, dass der Gastverein diese Regel anwendet.**

## Weitere Grundsätze:

### 6. Generelle Regeln:

# Generelle Regeln



**Abstand**

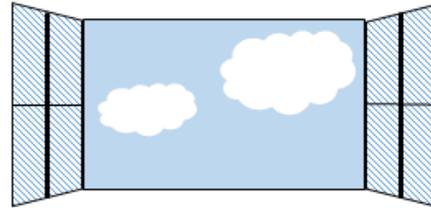


**Maske**

(in Innenräumen sowie Einzelhandel)



**Hygiene**



**Lüften**

# Testpflicht im Rahmen 3G und 2Gplus

Gilt bereits  
ohne Warnstufe



Sobald die 3G- bzw. 2Gplus-Regel anzuwenden ist und **kein** Impf- oder Genesenen-Nachweis vorliegt, wird ein negativer Test-Nachweis benötigt:

- Ein **PoC-Antigen-Test (Schnelltest)** bzw. ein **Selbsttest unter Aufsicht** muss durch die testende Einrichtung/offiziell kontrollierende Person bestätigt sein und ist nach Probeentnahme **24 Stunden gültig**.
- Ein **PCR-Test** zum Nachweis darf **nicht mehr als 48 Stunden vorher** vorgenommen sein.
- Vorstehende Tests sind bei der Anwendung von 2Gplus zulässig.

Die Testpflicht entfällt

- ✓ nach der **Booster-Impfung**
- ✓ ebenfalls bei **genesenen Menschen mit einer sogenannten „Durchbruchsinfektion“** nach vollständiger Erst- und Zweitimpfung

## Hinweis:

Personen, die sich aus medizinischen Gründen nicht impfen lassen können, benötigen **ein entsprechendes ärztliches Attest sowie einen Testnachweis**.

Von der Pflicht einen Testnachweis zu erbringen, sind **Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren befreit** (ausgenommen beim Besuch von Clubs, Diskotheken, Shisha-Bars etc.).

# Testnachweise für 3G und 2Gplus

Gilt bereits  
ohne Warnstufe



## Testnachweise erhalten Sie

- in Testzentren,
- in Apotheken und
- in Arztpraxen

**Wichtig:** zulässig ist aber auch ein Selbsttest unter Aufsicht einer autorisierten Person, z.B.

- bei ihrem Arbeitgeber,
- in einem Sportverein oder einem anderen Verein
- vor einem Fitnessstudio
- bei einer organisierten Dorfgemeinschaft oder
- vor einer Gaststätte,
- einem Friseur oder einem Kosmetikstudio oder
- vor einem Kino oder Theater.

Die jeweilige autorisierte Person kann dann den negativen Test offiziell bescheinigen, Geltungsdauer 24 Stunden.

**Wichtig: Keine Testpflicht bei vorhandener Booster-Impfung oder einer Durchbruchsinfektion nach vollständiger Impfung!**

# Kinder und Jugendliche

Gilt bereits  
ohne Warnstufe

## Testpflicht aus **3G-Regel** sowie **2Gplus-Regel**:

Die generelle Testpflicht bei Anwendung der 3G-Regel **gilt nicht** für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

Von der Anwendung der **2G-Regel** bzw. **2Gplus-Regel** sind sie ausgenommen.

Eine **Testpflicht** besteht allerdings in **Clubs, Diskotheken, Shisha-Bars** auch für Jugendliche unter 18 Jahren!

## Maskenpflicht:

- entfällt für Kinder unter 6 Jahren
- bei Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren ist eine einfache Mund-Nasen-Bedeckung (z.B. Stoffmaske) ausreichend
- Mund-Nasen-Bedeckung/Maske während des gesamten Schulbetriebs



## Maskenpflicht

„Winterruhe“ bis zum  
2. Februar 2022

### Grundsatz:

Jede Person hat in **geschlossenen Räumen**,  
• **die öffentlich** oder im Rahmen eines **Besuchs- oder Kundenverkehrs** zugänglich sind, eine **FFP2-Maske** als Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.



### Dies gilt insbesondere ...



in **Verkehrsmitteln des Personenverkehrs** (z.B. Bus, Bahn, Züge, Taxi, Fähren, Flugzeug etc.) sowie in dazugehörigen **geschlossenen** Räumen (z.B. Bahnhöfen, Flughäfen, Fähranleger, Haltestellen etc.)



in **geschlossenen öffentlichen Räumen** mit Besuchs- oder Kundenverkehr  
Wer sitzt, braucht keine Maske zu tragen.



**bei Veranstaltungen (drinnen und draußen) und auch am Sitzplatz**



- für Kinder **unter 6 Jahren** = keine Maske
- für Kinder **ab 6 bis unter 14 Jahren (0-13)** reicht einfache Maske



## 7. Grundsatz für das Sporttreiben und Erstellen eines Hygienekonzeptes (gem. § 5 Coronaverordnung):

Sowohl für geschlossene Räume als auch für den Sportbetrieb unter freiem Himmel haben die Sportvereine ein Hygienekonzept zu erstellen.

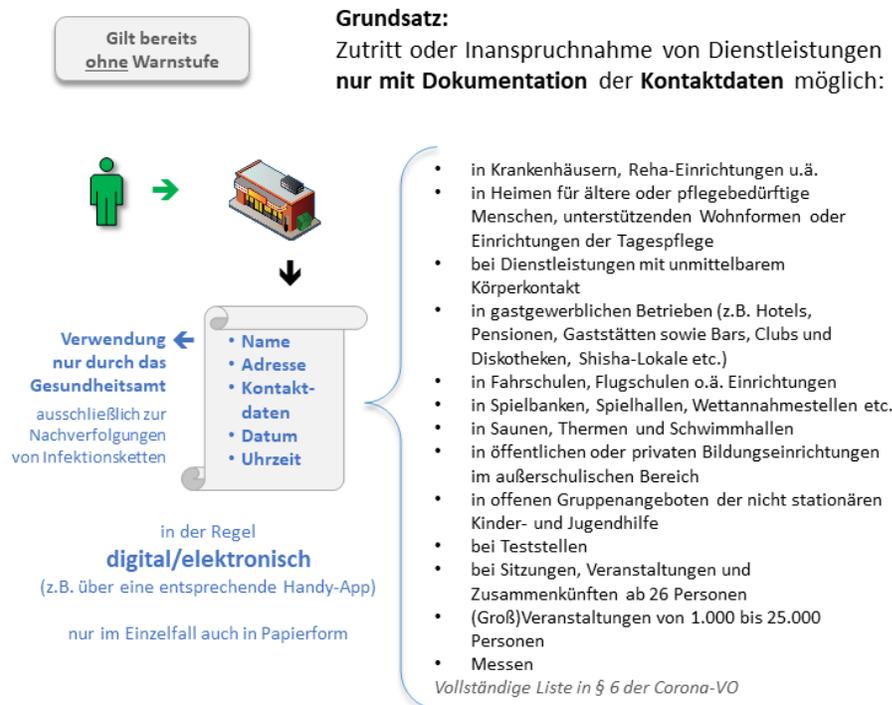
Folgende Inhalte muss das Konzept enthalten:

- Begrenzung der auf oder in einer Sportanlage befindlichen Personenzahl je nach räumlicher Kapazität. Dazu gibt es vom KSB folgende Empfehlung:
  - Outdoor: Bei einer Inzidenz **über 50** gilt eine Fläche von wenigstens 10 m<sup>2</sup>. Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
  - Indoor: Bei einer Inzidenz **über 50** gilt für ein Hallendrittel einer Großraumsporthalle eine maximale Anzahl von 15 Personen pro Drittel oder eine Fläche von 20 m<sup>2</sup> pro Teilnehmer (Die Personenanzahl richtet sich nach dem jeweiligen Bewegungsradius / Sportangebot). Dabei ist darauf zu achten, dass sich die unterschiedlichen Gruppen in den Gängen und Umkleiden nicht „mischen“.
- Wahrung des Abstandsgebotes
- Personenströme steuern und regeln (Wechsel der Sportgruppen, Betreten bestimmter Räumlichkeiten und Vermeidung von Ansammlungen auf Parkplätzen)
- Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere in Bezug auf gemeinsam genutzte Sportgeräte
- Regelung zur Nutzung sanitärer Anlagen
- Lüftungskonzept
- ggf. Anwendung der 2G – Regel im Verein

### Zusätzlich für Schwimmhallen und ab der Warnstufe 1

- eine lückenlose Dokumentation der Teilnehmenden durch die/den Übungsleitenden, oder eine andere Regelung durch den nutzenden Verein, um etwaige Infektionsketten nachvollziehen zu können. Hierzu gibt es eine abgestimmte Vorlage bzw. Software.

## Kontaktdaten



### Weiterhin gilt:

- Umkleiden und Duschräume geöffnet (Beachte: ab Warnstufe 1 = 3 G Regel)
- Gemeinschaftsräume geöffnet

### Zusatz Vereinsheime:

- Öffnung der Vereinsheime ist nur für Mitglieder erlaubt, die Regelungen der Niedersächsischen Corona - Verordnung vom 24.08.2021 **sind über das Hausrecht dabei anzuwenden**, diese lauten:
  - o Die Betreiberin oder der Betreiber hat sicherzustellen, dass die Gäste das Abstandsgebot einhalten.
  - o Die\*der Betreiber\*in ist darüber hinaus verpflichtet, Maßnahmen aufgrund eines Hygienekonzepts zu treffen.
  - o Die Pflicht eines Gastes zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist im Rahmen der Außenbewirtschaftung auf einen Aufenthalt in geschlossenen Räumen, zum Beispiel den Räumen der sanitären Anlagen, beschränkt.
  - o Die Regelungen über die Datenerhebung und Dokumentation sind anzuwenden.

## Gastronomie & Beherbergung

„Winterruhe“ bis zum  
**2. Februar 2022**

- Maskenpflicht bis zum Sitzplatz
- Dokumentation der Kontaktdaten
- Hygienekonzept



### 2Gplus-Regel

Zutritt oder Inanspruchnahme von Leistungen nur mit



**Impf- oder Genesenen-Nachweis plus negativen Test- oder Booster-Nachweis.**

*Sofern bereits eine **Booster-Impfung** oder **Genesung nach Durchbruchinfektion** erfolgt ist (bitte an den Nachweis denken), **entfällt** die Notwendigkeit eines negativen Testnachweises.*

Dies gilt in der Innen- wie auch in der Außengastronomie.  

### Beherbergung:

Test im Rahmen **2Gplus** bei **Anreise und 2x pro Woche** – auch bei **Geschäfts- oder Dienstreisen!**

Bei Übernachtungen im Rahmen beruflicher **Aus-, Fort- und Weiterbildung** gilt **3G**.



Bei Reduzierung der Auslastung auf maximal 70 % in der Gastronomie oder der Beherbergungsstätte reicht **2G** anstelle **2Gplus!**

## Sportanlagen und Sportbetrieb allgemein:

- beim Zutritt zur Sportanlage müssen Warteschlangen vermieden und der Mindestabstand von 1,5 Metern auf allen Zuwegungen, Parkplätzen, sowie beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten eingehalten werden.
- Einhaltung von Wechselzeiten, sodass sich Personen in den Gängen z.B. nicht begegnen.
- Geräte Räume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung des Abstandes (1,5 m) betreten und genutzt werden.
- Turniere sind erlaubt.
- Der Sportbetrieb mit anderen Sportler\*innen oder Mannschaften aus anderen Bundesländern, Landkreisen oder kreisfreien Städten ist nur dann erlaubt, wenn die Regelungen in den jeweiligen Zuständigkeitsbereichen dieses auch zulassen. Für den Sportbetrieb (Gast oder Heim) sind die Maßnahmen gem. Allgemein Verfügung der Landkreise oder kreisfreien Städte einzuhalten. Hier müssen vor Beginn des Sportbetriebes vorhandene Einschränkungen oder Verbote bei der jeweiligen Kommune oder Gastverein erfragt werden.

## Zuschauer allgemein:

- Für Zuschauer\*innen sind die Regelungen der Niedersächsischen Corona - Verordnung anzuwenden:

# Veranstaltungen, Sitzungen, Zusammenkünfte

„Winterruhe“ bis zum  
**2. Februar 2022**

- Maskenpflicht im Innenbereich, auch am Sitzplatz
- Bei **mehr als 25 Personen**  
= Erhebung der **Kontakt Daten**



(bis 500 Personen)

**Bei mehr als 10 geimpften/genesenen Personen gilt:**

**2Gplus-Regel**

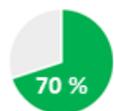
Zutritt oder Inanspruchnahme von Leistungen nur mit



**Impf- oder Genesenen-Nachweis plus negativen Test- oder Booster-Nachweis.**

*Sofern bereits eine **Booster-Impfung** oder **Genesung nach Durchbruchinfektion** erfolgt ist (bitte an den Nachweis denken), **entfällt** die Notwendigkeit eines negativen **Testnachweises**.*

**Gilt auch für Innenräume von** Kinos, Theater, Spielbanken, Zoos, Freizeitparks sowie bei Kulturveranstaltungen etc..



Bei Reduzierung der Auslastung auf maximal 70 %  
reicht **2G** anstelle **2Gplus!**

*Ausnahmen u.a.: bei religiösen Veranstaltungen, Bestattungen sowie bei Zusammenkünften, die rechtlich vorgesehen sind, bei berufl. Versammlungen, Landtag, kommunalen Vertretungen sowie Angebote der Kinder- und Jugendhilfe*

**Bei Versammlungen unter freiem Himmel** (Kundgebungen, Demonstrationen etc.)  
gilt grundsätzlich die FFP2-Maskenpflicht.

**Wichtig:** Der\*die jeweilige Übungsleiter\*in oder eine Person gem. einer Regelung durch den nutzenden Verein ist für das Einhalten der gesetzten Hygienevorgaben verantwortlich.

## **8. Folgende Vorkehrungen werden durch den Landkreis Friesland (oder die Kommune) sichergestellt:**

### **Tägliche Unterhaltsreinigung einer Sporthalle**

Alle genutzten Räume einer Sporthalle werden an jedem Schultag durch den Landkreis (oder die Kommune) gereinigt. Die tägliche Unterhaltsreinigung erfolgt unter Verwendung von Tensid haltigen Reinigungsmitteln, die den Anforderungen des aktuellen Virus-Geschehens entsprechen und für Sporthallen geeignet sind.

Routinemäßig erfolgt eine Reinigung der Sportböden mit Tensid haltigen (handelsüblich) Reinigungsmitteln, die Kontaktflächen die regelmäßig mit Händen berührt werden (z.B. Sanitäreinrichtungen, Umkleiden, Türklinken, Lichtschalter, Treppenläufe etc.) werden mit Flächendesinfektionsmittel im Wischverfahren desinfiziert. Diese werden vorgehalten, sodass diese im Bedarfsfall z.B. auch durch Nutzer angewandt werden können.

### **Sanitäreinrichtungen**

- Landkreis (Kommune): tägliche Reinigung inkl. Bestückung mit Flüssigseife, Einmalhandtücher – und Toilettenpapier
- Hausmeister\*in: Bestückung mit Flüssigseife, Einmalhandtücher, Toilettenpapier und Kontrolle der Sanitäreinrichtungen einmal täglich

### **Handwaschmöglichkeiten**

Handwaschmöglichkeiten sind in den sanitären Räumlichkeiten eingerichtet. An allen Waschmöglichkeiten werden ausreichend Seifenspender vorhanden sein. Sofern keine verbauten Seifenspender vorhanden sind, wird es eine Ausstattung mit einfachen Seifenspendern geben. Zur Entsorgung der Einmalhandtücher stehen Abfalleimer mit Klappdeckeln zur Verfügung.

Die Hände sollten regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife über 20-30 Sekunden gewaschen werden.

Aushänge hierfür können auf der Internetseite des KSB Friesland heruntergeladen werden (s. letzte Seite).

### **Handdesinfektionsmöglichkeiten**

Um die Handdesinfektion vor Eintritt in die Sporthalle zu gewährleisten, wird unmittelbar an den Eingängen der Sporthalle die Möglichkeit zur Handdesinfektion geschaffen. Es werden entsprechende Spender

### **Aushänge**

Aushänge, wie viele Personen sich in den einzelnen Räumen/Spiel-/Flächen gleichzeitig aufhalten dürfen, sind gut sichtbar platziert.

Aushänge informieren über die wichtigsten Verhaltens- und Hygieneregeln (richtig Hände waschen/desinfizieren, Niesen/Husten, Abstand, Körperkontakt, Lüftung der Räume).

Hinweis: Diesem Hygienemerksblatt liegen eine Anleitung zum Händewaschen sowie „Die 10 wichtigsten Hygiene-Tipps“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Ausdrucken und Aushängen in den Sportstätten bei.

## **9. Darüber hinaus sind nachfolgende Vorkehrungen durch die einzelnen Vereine/Nutzer sicherzustellen:**

### **Verantwortliche\*n benennen**

Jeder Verein hat eine\*n Corona-Beauftragte\*n zu benennen, die\*der als Ansprechpartner\*in für die Kommune/das Ordnungsamt zur Verfügung steht.

Darüber hinaus ist ein\*e Verantwortliche\*r je Kurs/Trainingseinheit namentlich benannt, um die Einhaltung der nachfolgenden Maßnahmen in der Praxis laufend zu überprüfen/sicherzustellen.

### **Zutritt zur Sportstätte regeln**

Der Verein bzw. der\*die Übungsleiter\*in oder eine Person gem. einer Regelung durch den nutzenden Verein gewährleistet außerdem, dass der Zutritt zur Sportstätte

- nacheinander,
- ohne Warteschlangen,
- nur mit Mund – Nasenschutz,
- unter Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Metern erfolgt.

### **Sportbetrieb beaufsichtigen**

- Einhaltung des Hygieneplans des jeweiligen Vereins
- Der\*die Trainer\*in/Übungsleiter\*in oder eine Person gem. einer Regelung durch den nutzenden Verein gewährleistet, dass der jeweils geltende Mindestabstand, wo gefordert, während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
- Sämtliche Körperkontakte müssen vor und nach der Sporteinheit unterbleiben.
- Sportarten mit Körperkontakt (Judo/Karate) müssen sich nach den Übergangsregeln der Spitzensportverbände richten,

### **Regelungen in Bezug auf Teilnehmende**

Jede\*r Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung zur Sporteinheit bestätigen:

- Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
- Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
- Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Dieser kann während der Sporteinheit abgelegt werden.
- Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte (z. B. Yogamatten) mitbringen, sind diese selbst für das Desinfizieren verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.
- Jede\*r Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet.
- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit.

## **Reinigung und Desinfektion durchführen (s. auch nächster Punkt: Hygieneausrüstung)**

Am Ende einer Sporteinheit muss eine ausreichende Pause eingehalten werden, um Hygienemaßnahmen vom nutzenden Verein durchzuführen und einen kontaktlosen Personenwechsel zu ermöglichen. Diese kann unterschiedlich lang ausfallen, da bspw. Yoga keinen gleich hohen Desinfektionsaufwand aufweist, wie die Benutzung einer Bewegungslandschaft. Das bedeutet, dass jede Trainingseinheit vorzeitig vor dem regulären Ende der gebuchten Hallenzeit beendet werden muss, um eine hygienisch einwandfreie Desinfektion für den nachfolgenden Verein sicherzustellen.

Dabei müssen alle genutzten Bereiche mit einem Flächendesinfektionsmittel mittels Wischdesinfektion desinfiziert werden. Darunter fallen alle verwendeten Sportgeräte- und Materialien, die genutzten sanitären Anlagen, alle Türklinken, Lichtschalter und sonstigen Kontaktflächen.

Etwaige Trocknungszeiten müssen einkalkuliert werden.

Wenn möglich sind die Räumlichkeiten während der Pause ausreichend zu lüften.

## **Hygieneausrüstung (wird durch den Landkreis / die Kommune) bereitgestellt)**

Eine entsprechende Hygieneausrüstung wird in ausreichendem Umfang vorliegen. Diese muss beinhalten:

- Flächendesinfektionsmittel (mit Wischverfahren, kein reines Sprühen)
- Einmaltücher zur Wischdesinfektion
- Handdesinfektionsmittel
- Einmalhandschuhe und Aufrüstung der Erste Hilfe Koffer mit Mund-Nase-Schutzmasken

## **Sonstige Regelungen und Hinweise**

- Auch in den Sanitäreinrichtungen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten und ein Mund-Nase-Schutz getragen werden, falls der Abstand untereinander nicht eingehalten werden kann.
- **Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen.**
- **Sportartspezifische Vorgaben sind in den Übergangsregeln der Spitzensportverbände geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden**

## Wichtige Links / Infos

### Hygienemerklblatt und allgemeine Infos

<https://ksb-friesland.de/aktuelle-infos-corona/>

### Vorlage zum Download: Dokumentation von Trainingsteilnehmenden

<https://ksb-friesland.de/wp-content/uploads/2020/06/Dokumentationsblatt-Vorlage.pdf>

### Sportartspezifische Übergangsregeln (Link zum DOSB)

<https://www.dosb.de/medienservice/coronavirus/sportartspezifische-uebergangsregeln>

### FAQs zum Sport der niedersächsischen Landesregierung

[https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/antworten\\_auf\\_haufig\\_gestellte\\_fragen\\_faq/antworten-auf-haufig-gestellte-fragen-rund-ums-sporttreiben-188025.html](https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/antworten_auf_haufig_gestellte_fragen_faq/antworten-auf-haufig-gestellte-fragen-rund-ums-sporttreiben-188025.html)

### Aktuelles Infektionsgeschehen und Warnstufen des Landes Niedersachsen

[https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/aktuelle\\_lage\\_in\\_niedersachsen/niedersachsen-und-corona-aktuelle-leitindikatoren-203487.html](https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/aktuelle_lage_in_niedersachsen/niedersachsen-und-corona-aktuelle-leitindikatoren-203487.html)

### Häufig gestellte Fragen zur LUCA App

<https://www.luca-app.de/faq/>

### Zur Registrierung als Verein über die LUCA App

<https://www.luca-app.de/locations/>

**Wenn Sie Rückfragen haben, wenden Sie sich gerne an uns.**

#### Kontaktadressen:

Kai Langer (1. Vorsitzender KSB Friesland e.V.) – Telefon: 04451 – 6377  
Emailadresse: [kai.langer@ewetel.net](mailto:kai.langer@ewetel.net) – Homepage: [www.ksb-friesland.de](http://www.ksb-friesland.de)

Jenny Hähnel (Sportreferentin KSB Friesland e.V.) – Telefon: 04461 9183-231  
Emailadresse: [sportreferentin-haehnel@ksb-friesland.de](mailto:sportreferentin-haehnel@ksb-friesland.de) – Homepage: [www.ksb-friesland.de](http://www.ksb-friesland.de)