



# Regeln im Schulsport im Überblick auf Grundlage des Rahmenhygieneplans **Corona Schule Version 4.1** – vom 26.11.2020



Stufe	Wann?	Abstand allgemein	Abstand im Schulsport	Mund-Nasen-Bedeckung	Inhalte	Hygiene
<b>1 (A)</b>	Erhöhtes Infektionsgeschehen: unter 35 Neuinfektionen pro 100.000 in 7 Tagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abstandsgebot unter den Schüler*innen zugunsten eines Kohorten-Prinzips aufgehoben</li> <li>Sportunterricht findet im Klassen- oder Kursverband mit höchstens 35 Schüler*innen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kein Abstand zwischen Schüler*innen der eigenen Kohorte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine MNB im Unterricht</li> <li>bei Infektionsschutzmaßnahmen: <b>Pflicht:</b> MNB in allen Phasen ohne sportliche Aktivität (für 14 Tage)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fast alles möglich; nicht gestattet sind Sportarten, die den physischen Kontakt zwischen Personen betonen/ erfordern (z. B. Ringen, Judo, Rugby, Paar- und Gruppentanz, Partner- und Gruppenakrobatik, Wasserball, Rettungsschwimmübungen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vor und nach dem Unterricht Hände gründlich waschen</li> </ul>
<b>2 (A)</b>	Deutliche erhöhtes Infektionsgeschehen: ab 35 bis unter 50 Neuinfektionen pro 100.000 in 7 Tagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>innerhalb der festgelegten Kohorten statt.</li> <li>außerhalb der Lerngruppen/Kohorten halten die Schüler*innen mindestens 1,50m Abstand zu allen anderen Personen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schulsport <b>kontaktlos</b> (zu keinem Zeitpunkt der sportlichen Betätigung darf körperlicher Kontakt zu anderen erfolgen)</li> <li>Hilfestellung mit MNB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine MNB bei Sportausübung</li> <li>ohne Infektionsschutzmaßnahme: <b>Empfehlung:</b> MNB in allen Phasen ohne sportliche Aktivität</li> <li>bei Infektionsschutzmaßnahmen: <b>Pflicht:</b> MNB in allen Phasen ohne sportliche Aktivität (für 14 Tage)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alles ohne Kontakt/ Berührung</li> </ul>	
<b>3 (A)</b>	Starkes Infektionsgeschehen: ab 50 Neuinfektionen pro 100.000 in 7 Tagen		<ul style="list-style-type: none"> <li>Immer Mindestabstand 2 m beim Sporttreiben!</li> <li>Hilfestellung nur zur Unfallvermeidung und mit MNB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine MNB bei Sportausübung</li> <li><b>Pflicht:</b> MNB in allen Phasen ohne sportliche Aktivität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alles, was mit 2m Abstand möglich ist, z. B. Individualsport und Übungen ohne Zweikampf, siehe <b>Kapitel 17.8.1</b> Tabelle: Sportartspezifische Hinweise</li> </ul>	
<b>4 (B)</b>	Sehr starkes Infektionsgeschehen: <b>Schule im Wechselmodell</b> 7 Tage Inzidenz >100 + Infektionsschutzmaßnahme oder auch (ab JG 7) 7 Tage Inzidenz > 200	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Abstandsgebot von mindestens 1,5 Metern ist zwischen allen Personen, die nicht zum eigenen Hausstand gehören, generell zu beachten.</li> <li>Das Kohorten-Prinzip wird ausgesetzt.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>keine MNB bei Sportausübung</li> <li><b>Pflicht:</b> MNB in allen Phasen ohne sportliche Aktivität</li> <li>MNB kann beim Sitzen mit mind. 1,50m Abstand abgenommen werden.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Vor und nach dem Unterricht Hände gründlich waschen</li> <li>Sportgeräte möglichst personenbezogen verwenden.</li> <li>regelmäßige Reinigung der Geräte durch Reinigungsmittel mit Seife oder Spülmittel (keine Desinfektion erforderlich).</li> </ul>
<b>5 (C)</b>	Eskalierendes Infektionsgeschehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schulen sind gem. der Landesverordnung oder auf Anordnung des Gesundheitsamtes geschlossen.</li> <li>Distanzunterricht; ggf. Notbetreuung</li> </ul>				



# Regeln im Schulsport im Überblick auf Grundlage des Rahmenhygieneplans **Corona Schule Version 4.1** – vom 26.11.2020



Deutscher Sportlehrerverband e.V.  
**Landesverband Niedersachsen**

## **Wichtig**

- Bei der Sportausübung ist vom Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung abzusehen.
- Unterricht bevorzugt im Freien
- Es gelten Ausnahmeregelungen fürs Sportabitur

Die Stufen 2 und 3 treten automatisch mit Erreichen des Inzidenzwertes ein.

Die Inzidenz unter [https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/aktuelle\\_lage\\_in\\_niedersachsen](https://www.niedersachsen.de/Coronavirus/aktuelle_lage_in_niedersachsen) ist zugrunde zu legen.

Aktualisierung täglich ab 9.00 Uhr; ggf. Umsetzung der Änderungen am Folgetag ohne Ordnung durch Gesundheitsamt verpflichtend.

## **Lüftungskonzept**

- 20 – 5 – 20 Regelung im Unterricht (Stoß-/Querlüftung)
- regelmäßiges und intensives Lüften von Umkleidekabinen und Duschräumen.
- Gründliche Pausenlüftung (Aufsicht nicht vergessen!)
- Verbot von Haartrocknern; beim Schwimmen gilt die jeweilige Regelung des Trägers der Schwimmstätte
- Stufe 3 und 4: in Räumen mit geringem Raumvolumen (Deckenhöhe) sollen hochintensive Ausdauerbelastungen vermieden werden (z. B. Zirkeltraining).

## **Aufenthalts- und Wegekonzept**

- evtl. Einbahnstraßensystem einrichten; Trennung der Klassen und Kurse im Wartebereich vor der Halle
- Stufe 4 (Szenario B): Vor der Sporthalle bzw. dem Sportplatz und beim Gang in die Umkleidekabine sind Gruppenansammlungen und Warteschlangen zu vermeiden (z. B. durch Absprachen, Regeln, Zonen, Markierungen). In Fluren, Umkleidekabinen und Duschräumen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden (z. B. durch zeitliche und/oder räumliche Teilung der Lerngruppe bzw. der Lerngruppen bei der Nutzung).

## **Dokumentation**

- Anwesenheit ist sofort zu dokumentieren und muss mindestens drei Wochen aufbewahrt werden.

Mitglied werden: [www.dslv-niedersachsen.de](http://www.dslv-niedersachsen.de)