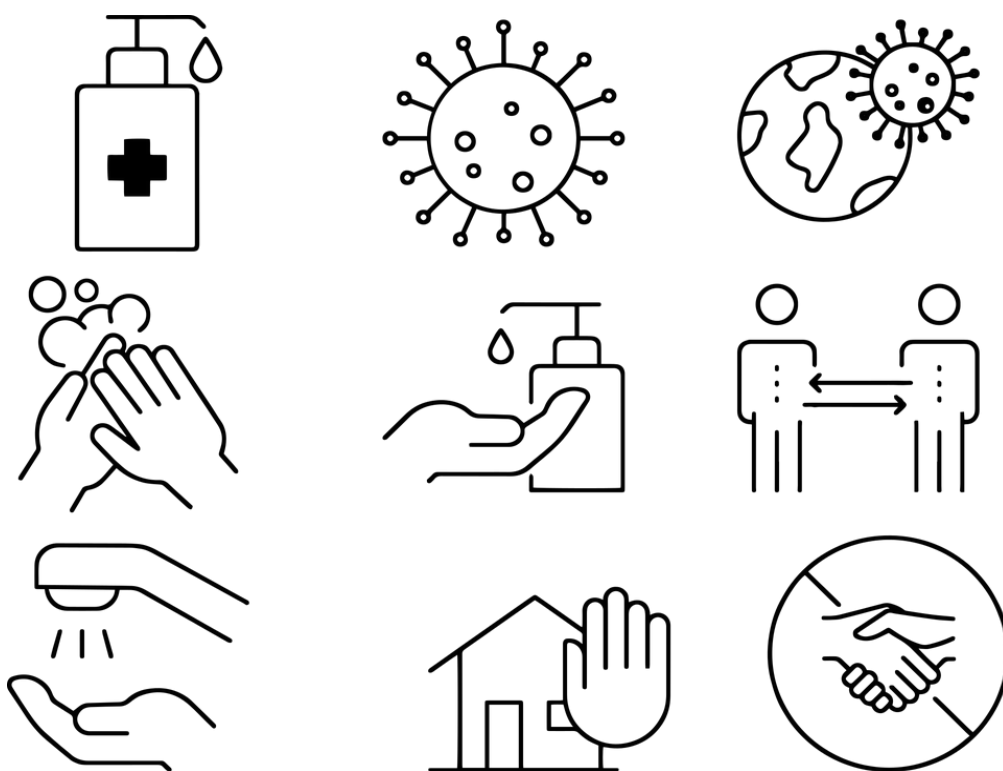


# Niedersächsischer Rahmenhygieneplan Corona Schule

## Ergänzung Sportunterricht



# **Ergänzung zum Niedersächsischen Rahmen-Hygieneplan Corona Schule – Sportunterricht**

## **Vorbemerkung**

Mit der Wiederaufnahme des Sportunterrichts in Niedersachsen bestehen spezielle Anforderungen an Infektionsschutz und Hygiene. Die Nr. 5 "Infektionsschutz beim Schulsport" des „Niedersächsischen Rahmen-Hygieneplan Corona Schule“ (NRHP) wird hierzu wie folgt ersetzt.

Diese Ergänzung wird vom Niedersächsischen Kultusministerium gemeinsam mit dem Niedersächsischen Landesgesundheitsamt herausgegeben und ist mit der Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Spitzenverbände Niedersachsens sowie den für Schulen zuständigen Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung in Niedersachsen (Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband, Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover, Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg, Landesunfallkasse Niedersachsen) abgestimmt.

Die Sport erteilenden Lehrkräfte der einzelnen Schulen haben die Möglichkeit, die Zeit bis zu den Sommerferien zu nutzen, um die Umsetzung der oben genannten Vorgaben und Empfehlungen zu erproben. Somit sind die Lehrkräfte auf einen möglicherweise noch immer eingeschränkten Sportunterrichtsbetrieb im Schuljahr 2020/2021 besser vorbereitet.

Beratung erhalten Lehrkräfte im Onlineportal für Beratung und Unterstützung der NLSchB:

<https://www.landesschulbehoerde-niedersachsen.de/bu/schulen/unterricht-faecher/>



**Niedersächsisches  
Kultusministerium**

## **5 Infektionsschutz beim Schulsport**

Die sportliche Betätigung auf allen Sportanlagen – auch Sporthallen - muss zum Schutz vor Corona-Infektionen sehr konsequent kontaktlos und mit einem Abstand von zwei Metern zu Personen erfolgen. Beim Sport atmen Menschen tiefer aus und ein als im sonstigen Leben. Deshalb können sie potenziell auch beim Ausatmen etwaige Corona-Viren in einem etwas weiteren Umkreis verbreiten.

Unter diesen Rahmenbedingungen ist nur in Teilen ein mit den Kerncurricula konformer, kompetenzorientierter Sportunterricht mit erheblichen Einschränkungen zu realisieren.

### **5.1. Allgemeine Vorgaben zum Sportunterricht**

Der Sportunterricht ist unter Beachtung der Vorgaben des § 1 Abs. 8 der Niedersächsischen Verordnung über infektionsschützende Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus (CoronaVO) i. d. F. vom 19.06.2020 zulässig:

Die Sportausübung in öffentlichen und privaten Sportanlagen und ähnlichen Einrichtungen einschließlich Fitnessstudios ist zulässig, wenn

- diese kontaktlos zwischen den beteiligten Personen erfolgt,
- ein Abstand von mindestens 2 Metern jeder Person zu jeder anderen beteiligten Person jederzeit eingehalten wird,
- Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere in Bezug auf gemeinsam genutzte Sportgeräte, durchgeführt werden,
- beim Zutritt zur Sportanlage Warteschlangen vermieden werden,
- Zuschauerinnen und Zuschauer ausgeschlossen sind und die Zahl der Personen auf das erforderliche Minimum vermindert wird.
- Geräteräume und andere Räume zur Aufbewahrung von Sportmaterial dürfen von Personen nur unter Einhaltung eines Abstands von mindestens 2 Metern betreten und genutzt werden.



## **5.2. Spezielle Hinweise zum Sportunterricht**

### **5.2.1 Abstand und Kontaktlosigkeit**

Vor der Sporthalle bzw. dem Sportplatz und beim Gang in die Umkleidekabine sind Gruppenansammlungen und Warteschlangen zu vermeiden. In Fluren, Umkleidekabinen und Duschräumen muss ein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden. Diese beiden Anforderungen können durch zeitliche und/oder räumliche Teilung der Lerngruppe bzw. der Lerngruppen bei der Nutzung sichergestellt werden. Hierzu sollten Absprachen und Regelungen erfolgen.

Die Sportlehrkräfte achten darauf, dass während der Sportausübung und in Geräteräumen und anderen Räumen zur Aufbewahrung von Sportmaterial der Mindestabstand von 2 Metern während des gesamten Unterrichts eingehalten wird. Dazu können z. B. Aufenthaltsplätze und/oder Bewegungszonen markiert werden. Bei der Kalkulation der maximal möglichen Anzahl von Personen auf den Sportflächen wird empfohlen, ca. 10 m<sup>2</sup> Trainingsfläche pro Person anzusetzen, um die Abstandsregeln zu gewährleisten.

Ein Sport ist kontaktlos, wenn zu keinem Zeitpunkt der sportlichen Betätigung ein körperlicher Kontakt zu anderen Sporttreibenden erfolgt. Übungen zu zweit dürfen also nur auf Abstand, ohne sich zu berühren, erfolgen, auch keine direkten körperlichen Hilfestellungen. Die Benutzung von Spiel- und Sportgeräten ist unter Beachtung von 5.2.4 erlaubt. Das heißt beispielsweise, dass das Fußball- oder Handballtraining in Form von Passen, Dribbeln oder Hütchenlauf möglich ist. Eine Wettkampfsimulation z. B. in Form von Zweikämpfen bleibt untersagt. In Zweikampfsportarten kann also nur Individualtraining stattfinden.

### **5.2.2 Hygiene**

Die Schülerinnen und Schüler haben sich vor und nach dem Unterricht die Hände zu waschen. Im Übrigen sind die allgemeinen Hygieneregeln einzuhalten (s. Nr. 1 Persönliche Hygiene NRHP).

### **5.2.3 Lüftungsmaßnahmen**

Der Sportunterricht sollte bevorzugt im Freien durchgeführt werden, da so das Einhalten von Distanzregeln erleichtert wird und das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch reduziert wird.



In Sporthallen, Umkleidekabinen und Duschräumen ist durch regelmäßiges und intensives Lüften ein kontinuierlicher Luftaustausch zu gewährleisten. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen Trainingsgruppen genutzt werden bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden und möglichst alle Türen geöffnet werden. Nach Möglichkeit sollte auch während des Unterrichts gelüftet werden (s. Nr. 2 Raumhygiene NRHP – Lüftung).

In Räumen mit geringem Raumvolumen (Deckenhöhe) sollen hochintensive Ausdauerbelastungen vermieden werden (z. B. Zirkeltraining).

#### **5.2.4 Gemeinsame Nutzung von Sportgeräten**

Sportgeräte, die mit den Händen berührt werden, sind nach Möglichkeit personenbezogen zu verwenden. Wo das nicht möglich ist, ist eine regelmäßige hygienische Reinigung insbesondere vor der Übergabe an andere Personen vorzusehen. Tensidhaltige Reinigungsmittel (Detergenzien) wie Seife oder Spülmittel sind hier ausreichend (keine Desinfektion erforderlich).

#### **5.2.5 Hygieneregeln des Trägers**

Ergänzend sind die Hygieneregeln des Trägers zur Nutzung der Sportstätte zu beachten.

### **5.3 Sportartspezifische Hinweise**

Sportartspezifische Hinweise zum Schulsport sind in der beigefügten Anlage zusammengefasst.

Darüber hinaus wird empfohlen, die sportartspezifischen Übergangsregelungen der jeweiligen Sportfachverbände im Deutschen Olympischen Sportbund als Orientierung zu nutzen. Diese können jedoch restriktiver sein als die aktuellen Vorgaben der CoronaVO.

- Zehn Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes  
<https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/>
- Sportartspezifische Regeln der Landesfachverbände  
<https://www.lsb-niedersachsen.de/landessportbund/alltag-mit-corona/?L=0>



## Anlage: Sportartspezifische Hinweise

Entscheidungs- und Bewegungsfelder	Einschränkungen	Beispiele für Sportarten und Bewegungsformen			
		ohne weitere Einschränkungen möglich	mit geringen Einschränkungen möglich	mit starken Einschränkungen möglich	nicht möglich
Rückschlagspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nur Einzel und ohne Seitenwechsel</li> <li>- Abstand der Spielfelder: 2 Meter</li> </ul>		Tischtennis, Badminton, Tennis draußen	Volleyball, Faustball (nur 1:1)	
Zielschuss- und Endzonenspiele, Kleine Spiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nur Übungsformen mit 2 Meter Abstand</li> <li>- Spielformen nur bei klarer räumlicher Trennung (Zonenspiel)</li> <li>- Ggf. Beschränkung auf Spielformen, bei denen der Ball nicht in die Hand genommen wird</li> <li>- Fangspiele mit verlängertem Arm durch Poolnudel möglich</li> <li>- Vermeidung von Zweikämpfen</li> </ul>		Brennball	Fußball, Handball, Basketball, Hockey, Ultimate Frisbee (nur Technik)	



gymnastisches und tänzerisches Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nur Solotänze oder</li> <li>- Formations-tänze</li> <li>- Bewegungszonen markieren</li> </ul>	Step Aerobic	Seilspringen, Rhythmische Sportgymnastik		Paar- und Gruppentänze
Laufen - Springen - Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vorrangig draußen</li> <li>- Wartelinien markieren</li> <li>- Bahnenlauf: Abstand beim Überholen, freie Bahn, Wartezeiten beim Sprint</li> <li>- Gerätereinigung</li> </ul>	Ausdauerndes Laufen, Orientierungslauf auf dem Schulgelände	Sprint, Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Speerwurf, Kugelstoßen, Diskuswurf, Schleuderball	Staffelläufe, Stabhochsprung	
Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kein Körperkontakt</li> <li>- nur Formen oder Choreographien mit markierten Bewegungszonen</li> </ul>		Traditionelles Karate (nur Einzelübungen oder Kata)		Judo, Ringen
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine Rettungsübungen</li> <li>- Abstand beim Springen vom Startblock, Brett oder Turm</li> <li>- Bahnen mit Sicherheitsabstand und vorgegebener Schwimmrichtung</li> <li>- Eingeteilte Bewegungszonen bei der</li> </ul>	Wasserbewältigung, Wasserspringen	Wassergewöhnung, Sportschwimmen (Technikvermittlung)		Wasserball



	Wasserge- wöhnung				
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roll- und Fahrtwege markieren</li> <li>- Abstandswah- rung und aus- reichend Platz zur Verfügung stellen</li> <li>- keine Mann- schaftsboote</li> <li>- keine Spielfor- men</li> </ul>	Radfahren	Rollsport, Kanu, Rudern (nur Skiff)	Inlinehockey (nur Technik)	
Turnen und Bewegungs- künste	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen ohne Hilfestel- lung</li> <li>- Übungen ohne Partne- rin/Partner</li> </ul>	Haltungsübun- gen, Yoga	Gerätearrange- ments, Jonglieren	Geräteturnen	Partner- und Gruppen- akrobatik
bewegungs- feldübergrei- fend; Fitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Markierte Be- wegungszo- nen und Stati- onen</li> </ul>	Workouts, Zir- keltraining ohne Geräte	Zirkeltraining mit Geräten		

