

# Sport

Ein dritter Öffnungsschritt ist in den Ländern ab dem 8. März abhängig vom Infektionsgeschehen möglich.

**Bei einer stabilen 7-Tage-Inzidenz unter 50 Neuinfektionen/100.000 Einwohner:**

- kontaktfreier Sport in kleinen Gruppen von maximal zehn Personen im Außenbereich, auch auf Außensportanlagen

**Bei einer stabilen oder sinkenden 7-Tage-Inzidenz von unter 100 Neuinfektionen/100.000 Einwohner:**

- Individualsport mit maximal fünf Personen aus zwei Haushalten und Sport in Gruppen von bis zu 20 Kindern bis 14 Jahren – im Außenbereich, auch auf Außensportanlagen

Der vierte Öffnungsschritt ist abhängig vom Infektionsgeschehen und kann erfolgen, wenn sich die 7-Tage-Inzidenz nach dem dritten Öffnungsschritt in dem Land oder der Region 14 Tage lang nicht verschlechtert hat.

**Bei einer stabilen 7-Tage-Inzidenz unter 50 Neuinfektionen/100.000 Einwohner:**

- kontaktfreier Sport im Innenbereich, Kontaktsport im Außenbereich

**Bei einer stabilen oder sinkenden 7-Tage-Inzidenz von unter 100 Neuinfektionen/100.000 Einwohner:**

- kontaktfreier Sport im Innenbereich und Kontaktsport im Außenbereich mit tagesaktuellem negativem Schnell- oder Selbsttest

Der fünfte Öffnungsschritt kann – wiederum in Abhängigkeit vom Infektionsgeschehen – erfolgen, wenn sich die 7-Tage-Inzidenz nach dem vierten Öffnungsschritt in dem Land oder der Region 14 Tage lang nicht verschlechtert hat.

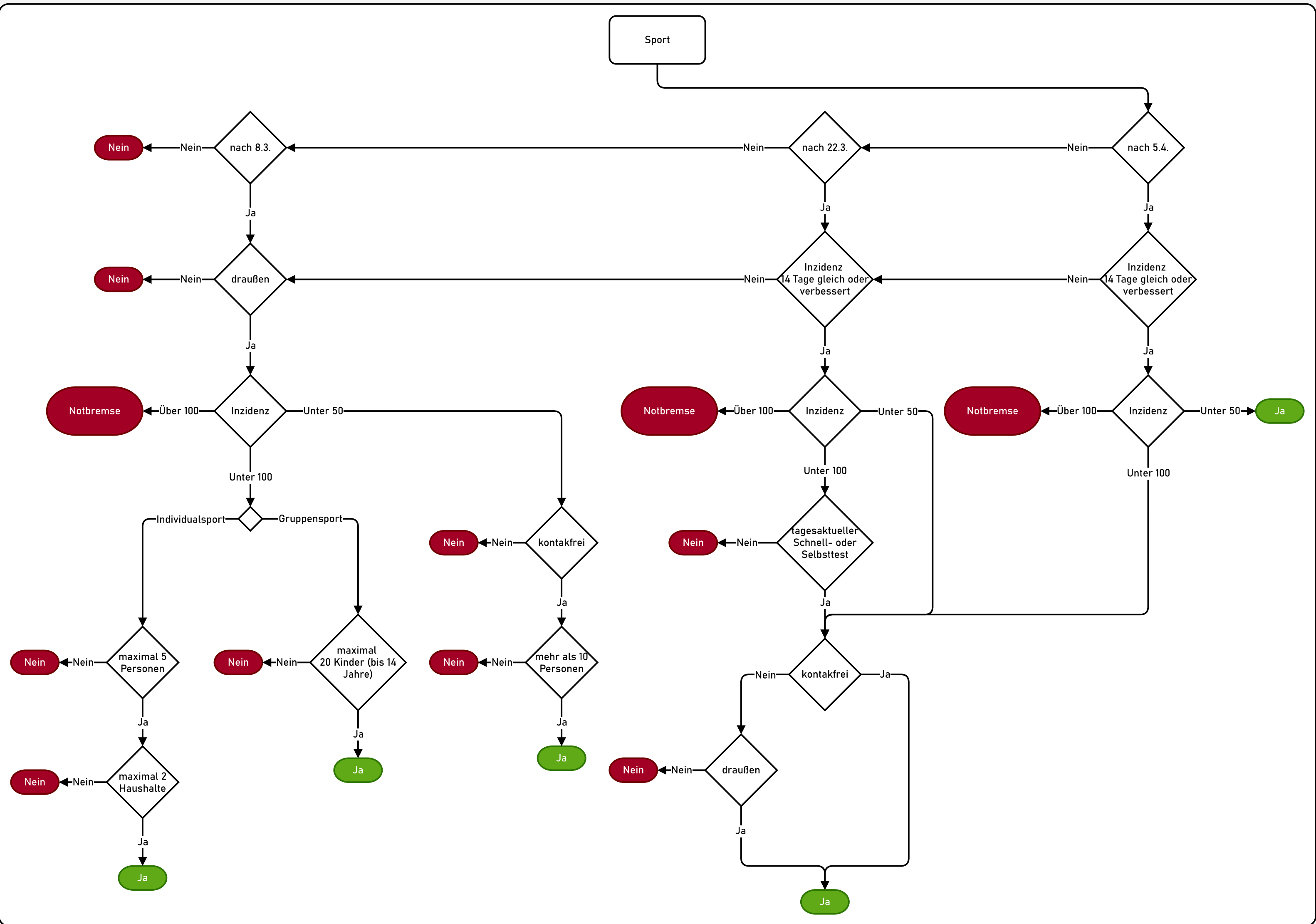
**Bei einer stabilen 7-Tage-Inzidenz unter 50 Neuinfektionen/100.000 Einwohner:**

- Kontaktsport in Innenräumen

**Bei einer stabilen oder sinkenden 7-Tage-Inzidenz zwischen 35 und 100 Neuinfektionen/100.000 Einwohner:**

- kontaktfreier Sport im Innenbereich, Kontaktsport im Außenbereich (ohne Covid-19-Test)

Dabei ist eine sogenannte **Notbremse** vorgesehen: Steigt die 7-Tage-Inzidenz pro 100.000 Einwohner an drei aufeinander folgenden Tagen in dem Land oder der Region auf über 100, treten ab dem zweiten darauf folgenden Werktag die Regeln, die bis zum 7. März gegolten haben, wieder in Kraft.



**Stand: 07.03.2021** Version 1.0.1

Text und Idee by **Deutsche Bundesregierung**. Für mehr Informationen besuche  
<https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/fuenf-oeffnungsschritte-1872120>  
Visualisierung by **Daniel Fedh**. Für die aktuelle Version besuche  
<https://dayvidknows.github.io/Oeffnungsperspektive-in-fuenf-Schritten-Flowchart/>