

Tabelle 1

Zeit	01.Mrz	08.Mrz		22.Mrz		12.April (frühestens 5.April)	
Schritte	1.Schritt	3.Schritt		4.Schritt (nur wenn 14 Tage nach Schritt 4 keine Erhöhung der Inzidenz)		5.Schritt (nur wenn 14 Tage nach Schritt 4 keine Erhöhung der Inzidenz)	
Voraussetzungen	Ohne Vorgaben ^{SEP} Sinkende Inzidenz	Bei einer stabilen oder sinkenden 7-Tage-Inzidenz von unter 50	Bei einer stabilen oder sinkenden 7-Tage-Inzidenz zwischen 50-100	Bei einer stabilen oder sinkenden 7-Tage-Inzidenz von unter 50	Bei einer stabilen oder sinkenden 7-Tage-Inzidenz zwischen 50-100	Bei einer stabilen 7-Tage-Inzidenz unter 50 Neuinfektionen	Bei einer stabilen oder sinkenden 7-Tage-Inzidenz zwischen 50-100
Maßnahmen	Abstandssport 1:1	kontaktfreier Sport in kleinen Gruppen von maximal zehn Personen im Außenbereich, auch auf Außensportanlagen	kontaktfreier Sport von maximal zwei Personen im Außenbereich, auch auf Außensportanlagen (bzw. 10 Kinder)	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	Kontaktfreier Sport in Innenräumen ^{SEP} Kontaktsport im Außenbereich	Kontaktsport in Innenräumen, Kontaktsport im Außenbereich	Kontaktfreier Sport in Innenräumen ^{SEP} Kontaktsport in Innenräumen mit Test ^{SEP} Kontaktsport im Außenbereich ohne Test
Maßnahme						Bei einer stabilen oder sinkenden 7-Tage-Inzidenz zwischen 50 und 100 kontaktfreier Sport im Innenbereich: Kontaktsport im Außenbereich (ohne Covid-19-Test)	
Notbremse				Notbremse: Steigt die 7-Tage-Inzidenz 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.		Notbremse: Steigt die 7-Tage-Inzidenz 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.	