



## 3G-Regel

Zutritt oder Inanspruchnahme von Leistungen  
nur unter folgenden Bedingungen möglich:




**Geimpft**

oder

**Genesen**

oder

**Getestet**

Person mit Nachweis der vollständigen Schutzimpfung\*:  
wenn seit der **Zweitimpfung** 14 Tage vergangen sind.   
Nach Genesung gilt dies bereits nach einer Impfung  
ohne 14tägige Frist.

Person mit Genesenen-Nachweis\*, d.h. positiver PCR-Test, der  
mindestens 28 Tage und **maximal 90 Tage (3 Monate)** zurückliegt.

Test plus 28 Tage ab Tag 29 → Genesen → bis Tag 90 ab Tag 91 abgelaufen

Person mit negativen Testnachweis:

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



+ Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres

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

\* bundeseinheitlich: Impfnachweis gemäß § 22 a Abs. 1 IfSG | Genesennachweis gemäß § 22 a Abs. 2 IfSG

Stand: 19. März 2022 - Mehr Informationen sowie Antworten auf Ihre Fragen: [www.niedersachsen.de/coronavirus](http://www.niedersachsen.de/coronavirus)



## Nutzungen von Sportanlagen

Keine Beschränkungen

einschließlich Fitnessstudios, Kletterhallen, Schwimmhallen  
und Einrichtungen wie Spaßbädern, Thermen und Saunen

FFP2-Maskenpflicht in Innenräumen  
außer beim Sporttreiben

bis einschließlich **2. April 2022**

