

## Bundesregelungen zur Notbremse – was ist ab einer 7-Tage-Inzidenz **über 100** an drei aufeinanderfolgenden Tagen wie erlaubt?

<b>Einzelhandel des erweiterten täglichen Bedarfs</b> (z.B. Supermarkt)	Begrenzte Kundenzahl je nach Größe erlaubt, mit Maske
<b>Übriger Einzelhandel</b>	Bei einer Inzidenz <b>bis 150</b> : Terminshopping mit Test und Maske <b>Über 150</b> : geschlossen, nur Abholung bestellter Ware
<b>Kultur- und Freizeitangebote</b> (z.B. Kinos, Theater, Opern, Konzerthäuser, Museen, Ausstellungen, Gedenkstätten)	- geschlossen - Außenbereiche von Botanischen Gärten und Zoos nur mit Hygienekonzept; Besucher mit Test
<b>Körpernahe Dienstleistungen</b>	Medizinische und therapeutische körpernahe Dienstleistungen mit FFP2-Maske bei Kunden und Personal erlaubt; Friseure und Fußpflege mit FFP2-Maske und Test erlaubt
<b>Gastronomie</b>	Nur Abhol- und Lieferservice zulässig, keine Außengastronomie
<b>Sport im Innenbereich</b>	- nicht zulässig -
<b>Sport im Außenbereich</b>	Gruppensport nicht zulässig Individuallport mit max. 2 Personen oder eigenem Haushalt, kontaktloser Gruppensport für 5 Kinder bis 14 Jahre

Zur Testung: der Test muss die [Anforderungen des RKI](#) erfüllen und nicht älter als 24 Stunden sein. Das Testergebnis ist durch die durchführende Stelle (Testzentren, Schulen, Apotheken, Ärzte, Betriebe und Behörden) zu bescheinigen, alternativ können Selbsttests unter Aufsicht vor Ort durchgeführt werden.