


Aanscherping spelregels voor de sport

Algemene sportmaatregelen

 **Sport** met maximaal 2 personen, op 1,5 meter afstand. Kinderen t/m 17 jaar en topsporters uitgezonderd.

 **Geen wedstrijden.** Topsporters zijn uitgezonderd.

 **Geen publiek** bij sport.

 **Sportkantines, douches en kleedkamers** dicht.

 **Geen groepslessen.**

 **Alle zwembaden** zijn dicht.

Volwassenen

 **Zelfstandig sporten**

- Iedereen vanaf 18 jaar mag binnen en buiten sporten op 1,5 meter afstand. Individueel of met z'n tweeën.

 **Groepsles / sporten onder begeleiding**

- Groepslessen voor volwassenen zijn verboden. Dit verbod geldt voor binnen en buiten.
- Sporten onder begeleiding van een instructeur is mogelijk in groepen van maximaal 2 personen (excl. instructeur).

 **Binnensporten**

- Binnen zijn maximaal 30 personen per ruimte (exclusief medewerkers) toegestaan. Dat geldt voor zelfstandig sporten en sport onder begeleiding.

Kinderen t/m 17 jaar

 **Geen 1,5 meter afstand** regel tijdens het sporten

 **Sporten in teamverband** binnen en buiten mogelijk

 **Wedstrijden onderling** met teams van eigen club toegestaan

 **Zwembaden** zijn dicht.

 **Kinderen vanaf 13 jaar** mogen na het sporten niet bij elkaar komen met meer dan 2 personen. Voor jongere kinderen geldt deze beperking niet.


Houd je altijd aan de basisregels:

Heb je klachten?


 **Blijf thuis.**

 **Laat je testen.**


Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.


 Werk thuis, tenzij het niet anders kan.

 Was vaak je handen.

 Houd 1,5 meter afstand.

 Hoest en nies in je elleboog.

 Vermijd drukke plekken.

 Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351