



Aanscherping spelregels voor de sport

Alleen of met twee personen binnen of buiten sporten op 1,5 meter afstand.

Bekijk de tijdelijke spelregels voor de sport die gelden van 4 november 22.00 uur t/m 18 november 2020.

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.



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukke plekken.



Was vaak je handen.



Hoest en nies in je elleboog.



Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes.

**alleen samen krijgen we
corona onder controle**

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