



# Sporten tijdens de lockdown

Alleen of in vaste duo's buiten sporten op 1,5 meter afstand. Bekijk de spelregels voor de sport die gelden per 15 december 2020.


## Algemene sportmaatregelen

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

 **Binnensportlocaties** dicht.


 **Geen wedstrijden.** Topsporters en topsportcompetities uitgezonderd.

 **Geen publiek** bij sport.


 **Sportkantines, douches en kleedkamers** zijn gesloten.

 **Geen groepslessen.**


## Volwassenen

 **Zelfstandig buiten sporten**  
Iedereen vanaf 18 jaar mag buiten sporten op 1,5 meter afstand. Individueel of met z'n tweeën (excl. instructeur).

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


 **Binnensporten**  
Alle binnensportlocaties zijn gesloten.


## Kinderen t/m 17 jaar

 Sporten in teamverband alleen buiten mogelijk.

 Binnensportlocaties zijn dicht.

 Geen 1,5 meter afstand regel tijdens het sporten.

 Wedstrijden onderling met teams van eigen club toegestaan.

 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.



Is het druk? Ga dan weg.



Was vaak je handen.



Hoest en nies in je elleboog.



Draag een mondkapje waar dat verplicht is.

**alleen samen krijgen we corona onder controle**

Meer informatie:  
[rijksoverheid.nl/coronavirus](https://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
of bel 0800-1351