





Tijdelijke spelregels voor de sport

Alleen, in vaste duo's of groepjes van maximaal vier personen binnen of buiten sporten op 1,5 meter afstand.
Bekijk de tijdelijke spelregels voor de sport die gelden per 19 november 2020.

Algemene sportmaatregelen

 **Sport** met max. 4 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** zijn gesloten.

Volwassenen

 **Zelfstandig sporten**
Iedereen vanaf 18 jaar mag binnen en buiten sporten op 1,5 meter afstand. Individueel, met z'n tweeën of in een groep van vier personen.


 **Groepsles / sporten onder begeleiding**
Groepslessen en sporten onder begeleiding is mogelijk in meerdere vaste groepen van maximaal 4 personen (excl. instructeur). Groepen houden 1,5 meter afstand en mengen onderling niet.


 **Buitensporten**
Buiten kunnen meerdere vaste groepen van maximaal 4 personen (excl. instructeur) sporten.


 **Binnensporten**
Binnen zijn maximaal 30 personen per ruimte (exclusief instructeur) toegestaan.

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

 Kinderen vanaf 13 jaar mogen na het sporten niet bij elkaar komen met meer dan 4 personen.

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