



# Sporten tijdens de lockdown

Bekijk hier de mogelijkheden om te kunnen blijven sporten.

## Algemene sportmaatregelen



Sporten **buiten** met max. 2 personen (excl. instructeur) op 1,5 meter afstand. *Topsporters uitgezonderd.*



**Sportlocaties buiten** open tussen 5.00 en 17.00 uur.



**Sportlocaties binnen** dicht.



Geen wedstrijden. *Topsporters en topsportcompetities uitgezonderd.*



Geen publiek bij sport.



Sportkantines, douches en kleedkamers zijn gesloten.



Geen groepslessen.

## Volwassenen vanaf 18 jaar



**Sportlocaties buiten** tussen 5.00 en 17.00 uur sporten met reservering. Max. 2 personen op 1,5 meter afstand.



**Sporten buiten** met max. 2 personen (excl. instructeur) op 1,5 meter afstand toegestaan.



**Sportlocaties binnen** gesloten.

## Kinderen t/m 17 jaar



**Sportlocaties buiten** tussen 5.00 en 17.00 uur zijn trainingen en wedstrijden onderling met teams van eigen club toegestaan.



Geen 1,5 meter afstand regel tijdens het sporten



Sporten **buiten** georganiseerd in groepsverband toegestaan onder voorwaarden.



**Sportlocaties binnen** gesloten.

### Wassen



Was vaak je handen. Hoest en nies in je elleboog.

### Afstand



Houd 1,5 meter afstand. Schud geen handen.

### Testen



Klachten? Blijf thuis en doe direct een test, ook als je gevaccineerd bent.

### Luchten



Zorg voor voldoende frisse lucht.

alleen samen krijgen we  
corona onder controle

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