



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
of bel 0800-1351