



## 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](https://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
of bel 0800-1351