



Onze Corona afspraken

- Volg de algemene richtlijnen van de RIVM.
- Blijf bij klachten of een positieve corona test altijd thuis, ook als dit voor huisgenoten geldt.
- Blijf thuis als er nauw contact is geweest met iemand met corona, bijv op school
- Kom niet te vroeg naar de locatie, max 10 min van te voren.
- Ouders blijf aub niet kijken en houdt afstand als u uw kind komt afzetten
- Luister naar de aanwijzingen van trainers en kaderleden. En volg de aangewezen looproutes.
- Gebruik alleen je eigen spullen, dit geldt zeker voor je bidon/waterflesje.
- Kom zoveel mogelijk omgekleed in sportkleding. Denk aan genoeg warme kleding en evt een regenjas.
- Neem een (plastic) tas mee waar je de kleding die je evt uit doet in kunt bewaren
- Er zijn geen kleedkamers. Ga daarom thuis van te voren naar de wc.
- Er is geen waterpunt dus neem zelf een flesje water mee.
- hieronder of lees [hier het RIVM overzicht met mogelijkheden binnen de sport](#)



Sporten tijdens de lockdown

Ook volwassenen vanaf 27 jaar kunnen per 16 maart gezamenlijk sporten op sportaccommodaties buiten. Daarnaast zijn zwemlessen voor kinderen tot en met 12 jaar toegestaan.

Kinderen tot en met 17 jaar

-  **Gezamenlijk sporten buiten overal toegestaan.**
-  **Geen 1,5 meter afstandsregel** tijdens het sporten.
-  **Wedstrijden** alleen tussen teams van dezelfde sportvereniging toegestaan.
-  **Geen publiek.**
-  **Kleedkamers, douches en kantines gesloten.**
-  **Binnensport niet toegestaan.**
-  **Zwemlessen** voor A-, B- en C-diploma **toegestaan voor kinderen tot en met 12 jaar.**

Vanaf 18 jaar tot en met 26 jaar

-  **Buiten:** sporten met maximaal 2 personen op 1,5 meter afstand toegestaan.
-  **Op sportaccommodaties buiten:** gezamenlijk sporten toegestaan.
-  **Op andere locaties buiten, op initiatief (of in opdracht) van gemeentes:** gezamenlijk sporten onder begeleiding toegestaan.
-  **Geen 1,5 meter afstandsregel** tijdens het sporten op sportaccommodaties en andere locaties.
-  **Wedstrijden** alleen tussen teams van dezelfde sportvereniging **toegestaan.**
-  **Geen publiek.**
-  **Kleedkamers, douches en kantines gesloten.**
-  **Binnensport niet toegestaan.**

Vanaf 27 jaar

-  **Buiten:** sporten met maximaal 2 personen op 1,5 meter afstand toegestaan.
-  **Op sportaccommodaties buiten:** gezamenlijk sporten toegestaan met maximaal 4 personen (excl. instructeur) op 1,5 meter afstand.
-  **Op andere locaties buiten, op initiatief (of in opdracht) van gemeentes:** gezamenlijk sporten onder begeleiding toegestaan met maximaal 4 personen (excl. instructeur) op 1,5 meter afstand.
-  **Geen wedstrijden.**
-  **Kleedkamers, douches en kantines gesloten.**
-  **Geen publiek.**
-  **Binnensport niet toegestaan.**

Topsporters

-  **Trainingen en wedstrijden toegestaan** voor topsporters die uitkomen in topsportcompetities en andere topsporters die zijn verbonden aan instellingen voor topsport.
-  **Geen publiek.**

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/sport
of bel 0800-1351