




Rijksoverheid

# Sporten tijdens de lockdown


**Buiten:** alleen of met groepjes van maximaal vier personen op 1,5 meter afstand.  
Dit kan op aangewezen sportlocaties in overleg met de gemeente. Bekijk de spelregels voor de sport die gelden per **16 maart 2021**.


## Algemene sportmaatregelen

 **Buiten:** sport met max. 4 personen op 1,5 meter afstand. *Jongvolwassenen t/m 26 jaar en topsporters uitgezonderd.*

 **Binnen:** sportaccommodaties dicht.

 **Geen wedstrijden.** *Topsporters en topsportcompetities uitgezonderd.*

 **Geen publiek bij sport.**

 **Sportkantines, douches en kleedkamers** zijn gesloten.

 **Geen groepslessen.**

## Volwassenen

 **Buiten:** iedereen vanaf 27 jaar mag buiten sporten op 1,5 meter afstand. Individueel of in groepjes van max. vier (excl. instructeur). Locaties in overleg met gemeente.


 **Groepsles / sporten onder begeleiding**  
Groepslessen voor volwassenen zijn verboden. Dit verbod geldt voor binnen en buiten.

Sporten onder begeleiding van een instructeur is buiten wel mogelijk in groepen van maximaal 4 personen (excl. instructeur).


 **Binnen:** sportaccommodaties dicht.


## Jongvolwassenen t/m 26 jaar

 **Buiten:** jongvolwassenen van 18 t/m 26 jaar sporten georganiseerd op sportlocaties in overleg met de gemeente.

 **Buiten:** kinderen t/m 17 jaar sporten in teamverband.

 **Binnen:** sportaccommodaties dicht, met uitzondering van zwembaden voor het geven van zwemblessen A, B en C-diploma aan kinderen t/m 12 jaar.


 Geen 1,5 meter afstand regel tijdens het sporten.


 Wedstrijden onderling met teams van eigen club toegestaan.

 Kinderen vanaf 13 jaar mogen **na het sporten** niet bij elkaar komen met meer dan 2 personen. Voor jongere kinderen geldt deze beperking niet.

Houd je altijd aan de basisregels:

### Heb je klachten?

 Blijf in thuisquarantaine.

 Ontvang geen bezoek.

 Laat je testen.



Werk thuis, tenzij het niet anders kan.



Houd 1,5 meter afstand.



Is het druk? Ga dan weg.



Was vaak je handen.



Hoest en nies in je elleboog.



Draag een mondkapje waar dat verplicht is.

**alleen samen krijgen we  
corona onder controle**

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