

# Algemene richtlijnen verantwoord sporten

**Wij adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren.**

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.
- ben je 18 jaar of ouder, dan moet je tot iedereen (behalve tot kinderen t/m 12 jaar) een afstand bewaren van minimaal 1,5 m. En behalve kinderen t/m 12 jaar mag niemand dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen.
- ben je tussen de 13 en 18 jaar, dan hoeft je geen afstand te houden tot iedereen jonger dan 18 jaar, maar wel minstens 1,5 m tot personen van 18 jaar en ouder. Deze laatste groep (18 jaar en ouder) mag ook niet dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen.
- ben je jonger dan 13 jaar? Dan hoeft je tot niemand afstand te houden. En iedereen mag dichterbij dan 1,5 m bij jou komen.
- tijdens het sporten gelden deze regels niet waar dat de sportbeoefening in de weg staat.
- vermijd drukte.
- was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie. In de hal van de kantine, en de ingangen van de sportvelden staan desinfectiemiddelen.
- schud geen handen.
- neem de gebruikelijke veiligheids- en hygiëneregels voor iedereen in acht.