



## Spelregels voor sport in het kort



- ✓ Per 1 juli is binnensport weer toegestaan.
- ✓ Er mag weer binnen worden gesport door alle doelgroepen in alle takken van sport.
- ✓ Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- ✓ Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder **wél 1,5 meter** afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines.
- ✓ Kleedruimtes en toilet- en douchevoorzieningen van sportaccommodaties zijn weer open.
- ✓ Geforceerd stemgebruik langs het veld, zoals schreeuwen en spreekkoren, is niet toegestaan.
- ✓ Daarbij geldt dat toeschouwers 1,5 meter afstand tot elkaar moeten houden. Binnen mogen er maximaal 100 toeschouwers aanwezig zijn.

### Daarnaast dienen de hygiëneregels van het RIVM gevolgd te worden

- ✓ Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen
- ✓ Houd 1,5 meter afstand (uitzondering tijdens het sporten)
- ✓ Vermijd drukte
- ✓ Was vaak je handen \* *was je handen voor en na de training en de wedstrijd* \*
- ✓ Schud geen handen voor, tijdens en na de wedstrijd
- ✓ Neem je eigen bidon / drinkflesje mee naar de training of de wedstrijd
- ✓ Vermijd aanraken van je gezicht zoveel mogelijk