

Corona spelregels voor sport in het kort

Had je een of meerdere klachten in de afgelopen 24 uur?



Huisgenoten met koorts/verhoging, benauwdheidsklachten of corona



Verkoudheids- en/of hooikoortsklachten



Veelvuldig hoesten



Verhoging of koorts



Benauwdheid



Reuk- en/of smaakverlies



Corona (test)

10 dagen



Contact gehad met iemand met corona



Je in quarantaine zit



Kom alleen sporten als het antwoord op alle vragen/situaties nee is!



Sportersgroepen

Sporters tot en met 12 jaar

Afstand onderling:	Nee
Afstand andere groepen:	Nee
Afstand tot trainer/instructeur:	Nee
Mondkapje:	Nee
Sporten in groepjes:	Nee
Maximale groeps grootte:	n.v.t.

Sporters 13 tot en met 17 jaar

Afstand onderling:	Nee
Afstand andere groepen:	Ja (18+)
Afstand tot trainer/instructeur:	Ja
Mondkapje:	Ja
Sporten in groepjes:	Nee
Maximale groeps grootte:	n.v.t.

Sporters vanaf 18 jaar

Afstand onderling:	Ja
Afstand andere groepen:	Ja (13-17)
Afstand tot trainer/instructeur:	Ja
Mondkapje:	Ja
Sporten in groepjes:	Ja
Maximale groeps grootte:	30

Sporters 18+ samen met andere leeftijden

Regels per leeftijdscategorie blijven gelijk	
Sporten in groepjes:	Ja (18+)
Maximale groeps grootte :	30

(Ongeacht leeftijd en aantal 18+ sporters)

Begrippen

Mondkapje: vanaf 13 jaar in publieke binnenruimte, tijdens sporten niet

Groeps grootte: maximaal aantal personen per ruimte vanaf 18 jaar incl. trainer(s)

Sportgroepje: vanaf 18 jaar wordt er per groepje van 4 getraind in een ruimte

Binnenruimte: iedere 'afgesloten' ruimte in een gebouw, zoals sporthal/sportzaal (d.m.v. bijvoorbeeld een vouw wand)

Basisregels



Houd 1,5 meter afstand



Was je handen voor en na de les/training



Hoest en nies in je elleboog



Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes



Respecteer en volg aanwijzingen op

Maatregelen

Het doel van alle maatregelen, ook die de sport raken zijn er voor om groepsvorming en sociale contacten te verminderen en om het aantal reisbewegingen te reduceren.

Uiteraard zijn wij blij met het bericht dat we, al dan niet in een aangepaste vorm nog steeds sportactiviteiten kunnen blijven organiseren.

Om te kunnen blijven sporten is het noodzakelijk dat iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt en de maatregelen blijft volgen.

Voor alles geldt, gezond verstand gebruiken staat voorop!

Kijk op www.oliveogymnastiek.nl voor meer informatie en veel gestelde vragen

Trainingen & lessen

Toegang: Sportlocaties zijn alleen toegankelijk voor sporters en trainers. Ouders dienen buiten te blijven wachten.

Brengen/ophalen: Kom niet eerder dan 10 minuten voor of na een training/les
Wachten: mocht je (buiten) moeten wachten, houdt je dan aan de geldende corona maatregelen

Start: Pas als de trainer het aangeeft mag je pas de sportlocatie betreden.

Einde: Verlaat na de sportactiviteit zo spoedig mogelijk de sportlocatie en het gebouw. Blijf niet hangen en socializen!

Kleedkamers en douches: zijn gesloten, alleen als je via een kleedkamer de zaal in kan komen blijft de kleedkamer open als 'gang', niet als kleedkamer. Kleed je daarom thuis om!

Kantine/Horeca: gesloten

Noodverordening

De informatie in dit document is naar beste eer en geweten opgesteld. Bij twijfel of onduidelijkheid is de geldende Noodverordening COVID-19 van de veiligheidsregio Haaglanden ten alle tijden van toepassing! (www.vrh.nl)

Meer informatie:

www.rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351

alleen samen krijgen we
corona onder controle

