



Spelregels KBO-activiteiten in coronatijd vanaf 1 juli 2020

Vooraf: extra voorzichtigheid geboden voor 70-plussers

Het RIVM waarschuwt dat 70-plussers een verhoogd risico hebben op een ernstig verloop van COVID-19. Kwetsbare ouderen die moeite hebben om hun zelfredzaamheid te behouden, lopen meer risico dan vitale ouderen. Kwetsbaarheid neemt toe met de leeftijd en kan zich uiten op verschillende gebieden. De ene kwetsbare oudere heeft bijvoorbeeld hulp nodig bij de lichamelijke verzorging terwijl de andere heel vergeetachtig is en naar de dagbesteding gaat.

Advies RIVM:

In het begin van de corona-uitbraak kregen mensen uit risicogroepen het advies om zoveel mogelijk thuis te blijven en geen bezoek te ontvangen. Nu het virus beter onder controle is, is dat niet meer nodig. Wel wordt mensen uit risicogroepen aangeraden om extra voorzichtig te zijn en de maatregelen goed na te leven. Ook voor bezoekers van mensen die tot een risicogroep behoren is het extra belangrijk om de basisregels goed op te volgen.

Basisregels: deze gelden in principe altijd en overal

- 1) Heeft u klachten: blijf thuis en laat u zo snel mogelijk gratis testen!
- 2) Houd 1,5 meter afstand van anderen.
- 3) Was vaak uw handen.
- 4) Werk zoveel mogelijk thuis.
- 5) Vermijd drukke plekken en reis zoveel mogelijk buiten de spits.

De regels voor 'binnen'

Bij de regels voor binnen wordt er een verschil gemaakt tussen woningen, binnenruimtes waar mensen zich vooral doorheen bewegen (bijvoorbeeld winkels, musea) en binnenruimtes waar mensen op één plaats blijven (bioscopen, cafés).

- 1) In woningen geldt geen maximum aantal personen, maar wel wordt dringend geadviseerd er altijd voor te zorgen dat mensen 1,5 meter afstand tot elkaar kunnen bewaren en ook de hygiënemaatregelen kunnen naleven.
- 2) In binnenruimtes waar mensen vooral op één plaats blijven heeft iedereen een vaste zitplaats. Uiteraard houdt iedereen 1,5 meter afstand.
 - Tot 100 personen per ruimte: gezondheidscheck en reservering aanbevolen. Voorwaarde: voldoende afstand en gescheiden verkeersstromen.
 - Vanaf 100 mensen: gezondheidscheck en vooraf reserveren verplicht. Voorwaarde: voldoende afstand en gescheiden verkeersstromen rond bijvoorbeeld in- en uitgang. Ook dienen sanitaire voorzieningen goed van elkaar gescheiden te zijn.
- 3) De ventilatie in binnenruimtes moet voldoen aan de voorwaarden in het Bouwbesluit en passen bij de bestemming van de ruimte, zodat de lucht vaak genoeg wordt verversd. Ventilatoren kunnen aangewend worden voor persoonlijk gebruik. In gemeenschappelijke ruimtes wordt geadviseerd alleen ventilatoren te gebruiken

wanneer er geen andere verkoeling mogelijk is. Let er dan wel op dat de luchtstroom van de ventilator niet direct van de ene persoon naar de andere gaat.

- 4) Wijs mensen vooraf en bij binnenkomst op de algemene basisregels, waaronder de regel dat men thuis dient te blijven bij verkoudheidsklachten en/of koorts.

De regels voor 'buiten'

- 1) Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot elkaar en tot jongeren vanaf 13 jaar. Een uitzondering geldt voor mensen die behoren tot één huishouden en voor mensen die een hulpbehoevende helpen. Zij hoeven onderling geen afstand te houden.
Vanaf 3 personen kan worden gehandhaafd op de onderlinge afstand van 1,5 meter.
- 2) Wanneer er buiten sprake is van een continue doorstroming van mensen, zoals in winkelstraten, dierenparken of kermissen, is er geen maximum aantal mensen dat bij elkaar mag komen.
- 3) In buitenruimtes waar geen continue doorstroming is:
 - Als reservering, gezondheidscheck of vaste zitplaats niet mogelijk zijn: maximaal 250 mensen (bijvoorbeeld langs de lijn).
 - Normale horecaterrassen: tot 250 mensen zoveel mensen als op 1,5 meter afstand geplaatst kunnen worden.
 - Grote horecaterrassen: boven 250 mensen zoveel als op 1,5 meter geplaatst kunnen worden, verplichte gezondheidscheck en reservering.
 - Op buitenterrassen in de horeca mogen onder voorwaarden 'kuchschermen' geplaatst worden als alternatief voor de 1,5 meter afstand.

Evenementen

Het algemene verbod op meld- en vergunningplichtige evenementen is sinds 1 juli opgeheven. Het is aan de lokale autoriteiten om te bepalen of organisatoren hun activiteit voldoende op 1,5 meter afstand kunnen inrichten en of er nog aan andere specifieke voorwaarden moet worden voldaan. De procedure voor het aanvragen van een vergunning kost tijd en het zal dus een aantal weken duren voordat de eerste evenementen weer plaatsvinden. Niet alles zal meteen mogelijk zijn.

Sport en spel

- 1) Per 1 juli zijn alle binnen- en buitensporten weer mogelijk.
- 2) Waar mogelijk houdt iedereen 1,5 meter afstand. Maar als dat onmogelijk is voor een normaal spelverloop mag tijdens het sporten de 1,5 meter tijdelijk worden losgelaten.
- 3) Er vindt een gezondheidscheck plaats voor aanvang van de training of wedstrijd.
- 4) Wedstrijden met toeschouwers zijn per 1 juli ook weer toegestaan.
 - Hier gelden dezelfde regels als voor andere activiteiten 'binnen' of 'buiten'.
 - Spreekkoren of zingen en schreeuwen bij wedstrijden zijn niet toegestaan.

Doorgeven van materialen

De kans dat u besmet raakt doordat u een sporttoestel en sportattributen aanraakt, is heel klein maar niet uitgesloten. Wel neemt het aantal virusdeeltjes heel snel af buiten het lichaam. Desinfecteer sportmaterialen en was regelmatig uw handen. Een oppervlak dat mogelijk besmet is, kan eenvoudig gereinigd worden met een gewoon schoonmaakmiddel. Hoe lang het virus op sportmiddelen overleeft, hangt af van het materiaal, de temperatuur en de luchtvochtigheid. Zo overleeft het virus in het algemeen beter op

harde en gladde materialen zoals plastic, metaal of glas en minder goed op poreuze oppervlakken zoals papier en karton.

Drie aanvullende adviezen voor activiteiten van KBO-Afdelingen

Omdat deelnemers en begeleiders van activiteiten van KBO-Afdelingen allen tot de risicogroepen behoren, hanteert KBO-Brabant in overleg met medewerkers van het RIVM aanvullend op bovenstaande algemene regels, de volgende adviezen:

- 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten.
- 2) Werk op reservering, of zorg dat u weet wie er aanwezig is.
- 3) Doe de gezondheidscheck.
- 4) Tip: plaats pompjes met desinfecteermiddel voor handen.

Bij twijfel

Voor alle activiteiten geldt, neem bij twijfel contact op met uw gemeente of Veiligheidsregio. Lokale noodverordeningen zijn nog van kracht. De gemeente of Veiligheidsregio bepaalt of u nog aan andere specifieke voorwaarden moet voldoen. Deze kunnen afwijken van de richtlijnen van het landelijke protocol. Hierdoor kunnen de regels per gemeente verschillen. Neem daarom op tijd contact op met de gemeente en informeer naar de lokale noodverordening.

Activiteiten **toegestaan**, **onder voorwaarden toegestaan** en **niet toegestaan**

Badminton	Toegestaan met gezondheidscheck. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten.
Ballroom dansen (wals, foxtrot, etc.)	Niet toegestaan.
Biljarten	Toegestaan met gezondheidscheck. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het spelen. 2) Werk op reservering (of zorg dat u weet wie er aanwezig is). 3) Huishoudelijke reiniging (met water en zeep of reinigingsdoekjes) van de contactpunten van materialen is belangrijk.
Bingo	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Bordspelen	Alleen toegestaan als 1,5 meter afstand tussen spelers gewaarborgd kan worden. Het RIVM adviseert aanvullend: 1) Werk op reservering (of zorg dat u weet wie aanwezig is). 2) Doe de gezondheidscheck.

Bowlen	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Bridgen	Toegestaan met gezondheidscheck. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het spelen aan tafel. 2) Werk op reservering (of zorg dat u weet wie aanwezig is).
Computerles	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is 2) Doe de gezondheidscheck
Dansen	Dansen op het toneel of in een voorstelling valt onder amateursport en is in principe toegestaan. Omdat onze achterban tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM terughoudendheid. Overleg met uw gemeente of Veiligheidsregio.
Darten	Toegestaan. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het spelen. 2) Werk op reservering (of zorg dat u weet wie aanwezig is). 3) Doe de gezondheidscheck.
Fietsen	Toegestaan. Handhaaf de 1,5 meter ook tijdens het fietsen en pas de groeps grootte dus aan. Het is verkeerstechnisch niet veilig om met een lang lint van fietsers aan het verkeer deel te nemen
Fitness	Toegestaan met gezondheidscheck. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten. 2) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is.
Geo-caching	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven.
Gezamenlijk eten	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Gymnastiek	Toegestaan met gezondheidscheck. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten. 2) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is.

Inloopmiddag	<p>Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Jazz ballet	<p>Toegestaan. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het dansen. 2) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 3) Doe de gezondheidscheck.
Jeu de boules	<p>Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Kaarten maken	<p>Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Kaarten	<p>Kies kaartspelen waarbij 1,5 meter gewaarborgd is en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Kegelen	<p>Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Koersbal	<p>Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Kookcursus	<p>Samen koken is toegestaan mits 1,5 meter afstand kan worden gehandhaafd en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Kunstkring	<p>Bespreken van kunst, bijvoorbeeld aan de hand van beeldmateriaal, is toegestaan mits 1,5 meter afstand gewaarborgd kan blijven. Dat geldt ook voor bijeenkomsten in woningen. Mensen met klachten dienen thuis te blijven.</p>

Leeskring	Bespreken van kunst, bijvoorbeeld aan de hand van beeldmateriaal, is toegestaan mits 1,5 meter afstand gewaarborgd kan blijven. Dat geldt ook voor bijeenkomsten in woningen. Mensen met klachten dienen thuis te blijven.
Linedance	Omdat onze achterban tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM negatief. Overleg met uw veiligheidsregio.
Midgetgolf	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Museumbezoek	Museumbezoek is toegestaan als 1,5 meter afstand gewaarborgd is. Doe de gezondheidscheck vooraf.
Muziek maken	Muziek maken in de buitenlucht is toegestaan, mits 1,5 meter afstand gewaarborgd is. Mensen met klachten dienen thuis te blijven. Zingen of blaasinstrumenten bespelen is niet toegestaan. Neem over muziek maken contact op met uw gemeente of veiligheidsregio.
Pilates	Toegestaan met gezondheidscheck. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten 2) Werk op reservering of zorg dat u weet wie er aanwezig is.
Schaken	Schaken is formeel een sport en dat betekent dat tijdens het schaken de 1,5 meter niet hoeft te worden gehandhaafd. Omdat onze achterban vrijwel geheel tot de risicogroepen behoort, adviseert KBO-Brabant in overleg met het RIVM nadrukkelijk om: 1) Alleen te schaken als 1,5 meter afstand gewaarborgd is. 2) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 3) Doe de gezondheidscheck.
Schilderen	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Scootmobieltocht	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Sjoelen	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.

Tai-Chi	Toegestaan met gezondheidscheck. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten. 2) Werk op reservering of zorg dat u weet wie er aanwezig is.
Tekenen	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Werk op reservering of zorg dat u weet wie aanwezig is. 2) Doe de gezondheidscheck.
Toneelspelen	Toegestaan met inachtneming van de basisregels. Ook voor spelers geldt dat ze anderhalve meter afstand moeten houden. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM terughoudendheid. Neem contact op met uw gemeente of veiligheidsregio.
Volksdansen	Omdat onze achterban tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM negatief. Overleg met uw veiligheidsregio.
Vergaderen	Toegestaan mits 1,5 meter afstand gewaarborgd kan worden. Dat geldt ook voor vergaderingen in woningen.
Wandelen Nordic walking	Toegestaan met inachtneming basisregels: garandeer 1,5 meter afstand en roep mensen met klachten op thuis te blijven.
Wandelvoetbal	Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM om ook tijdens het sporten zoveel mogelijk 1,5 meter afstand te bewaren.
Yoga	Toegestaan met gezondheidscheck. Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM aanvullend: 1) Houd altijd 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten. 2) Werk op reservering of zorg dat u weet wie er aanwezig is.
Zingen	Omdat onze doelgroep tot de risicogroepen behoort, adviseert het RIVM om niet gezamenlijk te zingen totdat bekend is wat de risico's zijn. file:///C:/Users/evati/Downloads/Advies-koren-en-zangensembles.pdf
Zwemmen	Toegestaan. Waarborg wel de 1,5 meter afstand. Mensen met klachten blijven thuis. Houd u aan de regels van de accommodatie.

Juli 2020