

5383354

**To:** (10)(2a) (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl; (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl  
**Cc:** (10)(2a) (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl  
**From:** (10)(2a)  
**Sent:** Mon 3/23/2020 8:20:51 AM  
**Subject:** RE: Q&A's Sporten in tijden van Corona

Dank (10)(2e) en (10)(2e). Volgens mij zitten de meeste vragen er wel bij inderdaad. Einde dag dan maar even contact hebben.

Groet,

(10)(2e)

---

**Van:** (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl  
**Verzonden:** zondag 22 maart 2020 21:59  
**Aan:** (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl  
**CC:** (10)(2a) (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl; (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl  
**Onderwerp:** RE: Q&A's Sporten in tijden van Corona

Hi (10)(2e)

Mooie vragen; lijkt mij dat je de meest prangende wel te pakken hebt.

Morgen einde middag is overleg van de experts over de (aangescherpte?) advieslijn rondom sporten en bewegen. Op basis van de uitkomst van dat overleg kunnen we de antwoorden aanscherpen om vervolgens uit te kunnen zetten. Dank vast voor je voorzet!

(10)(2e)

---

**Van:** (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl  
**Verzonden:** vrijdag 20 maart 2020 17:05  
**Aan:** (10)(2e) (10)(2e)@minvws.nl  
**Onderwerp:** Q&A's Sporten in tijden van Corona

Hoi (10)(2e)

Zie hier onder mijn eerste aanzet voor de Q&A's als het gaat om sporten in tijden van Corona. Is dit ongeveer wat je zocht?

Groeten,

(10)(2e)

**Ik wil graag met vrienden of bekenden samen sporten in de buitenlucht. Op welke manier kan dat veilig?**

Hiervoor geldt dezelfde eenvoudige richtlijn als voor al het andere sociale contact: houdt minimaal 1,5 meter afstand en blijf binnen wanneer je (lichte) klachten ervaart.

**Kan het virus doorgegeven worden via zweet?**

Het virus wordt vooral doorgegeven door personen die binnen 1,5 meter van elkaar staan via nies- en hoestdruppeltjes. Niet door zweet.

**Heeft de duur/intensiteit van het sporten invloed op de besmettelijkheid en ben ik bij zware inspanningen kwetsbaarder voor het virus?**

Vermijd lange intense runs of fietstochten omdat je hierbij je glycogeenvoorraden uitput, en dan functioneert je immuunsysteem niet zo goed als normaal. Dat betekent niet dat je helemaal moet stoppen met hardlopen of sporten. Er is een heel sterk verband tussen regelmatige lichaamsbeweging en een sterk immuunsysteem, dus de voordelen van hardlopen voor het immuunsysteem wegen op lange termijn veel zwaarder dan eventuele gevaren op korte termijn.

Bron: <<https://www.runnersworld.com/nl/nieuws/a31724734/veelgestelde-vragen-hardlopen-coronavirus-covid-19/>>

(Aan het woord: David Nieman, hoogleraar aan de Appalachian State University en directeur van het Human Performance Lab van het North Carolina Research Campus)

**Kan ik veilig zwemmen in open water?**

Voor zwemmen in open water geldt ook het advies om minimaal 1,5 meter afstand tot andere personen aan te houden. Dit geldt zowel tijdens het zwemmen als voorafgaand en na het zwemmen.

Daarnaast is het belangrijk om te realiseren dat het zwemwater in de maanden maart en april nog zeer koud is. Mede om die reden is het open water seizoen geopend vanaf 1 mei. Vanaf deze datum wordt landelijk de waterkwaliteit gemeten bij de door de provincie aangewezen zwemlocaties in open water. Deze informatie is allemaal te vinden via de site [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl), of download de App.

**Bron: NRZ -> die zijn nog wel benieuwd of het virus via water overdraagbaar is.**

**Is het erg als spuug of slijm van een andere sporter op mijn kleding komt?**

De Wereldgezondheidsorganisatie meldt dat coronavirussen een paar uur tot meerdere dagen op een oppervlak zou kunnen overleven. Als je kleding wordt geraakt door spuug, raak het gebied dan niet aan en verander zo snel mogelijk van kleding. Was je handen daarna.

Bron: <<https://www.runnersworld.com/nl/nieuws/a31724734/veelgestelde-vragen-hardlopen-coronavirus-covid-19/>>

**Wordt het virus doorgegeven als je van dezelfde sportmiddelen (rek, bank, etc.) gebruikmaakt?**

Een virus heeft altijd een mens of dier nodig om 'in leven te blijven' en zich te kunnen delen. Buiten het lichaam kan het virus maar kort overleven. Dat is afhankelijk van bijvoorbeeld het soort oppervlak, de temperatuur en de luchtvochtigheid. Zo overleeft het virus in het algemeen beter op harde/gladde materialen zoals plastic, metaal en glas, en minder goed op poreuze oppervlakken zoals papier en karton.

De kans dat je besmet raakt door het aanraken van een product of oppervlak is heel klein, maar niet helemaal uitgesloten. Wel neemt het aantal virusdeeltjes heel snel (exponentieel) af buiten het lichaam. In het algemeen raden we aan om regelmatig je handen te wassen. Een oppervlak dat mogelijk besmet is, kun je eenvoudig reinigen met een gewoon schoonmaakmiddel.

Bron: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden#Vragen%20over%20voorkomen%20besmetting>

**Kan ik nog bridge spelen, schaken of andere denksporten doen?**

Veel van deze denksporten vereisen dat deelnemers aan dezelfde tafel zitten en dat is in veel gevallen binnen 1,5 meter. Daarnaast worden de materialen (speelkaarten, stukken) vaak doorgegeven waardoor het risico op besmetting vergroot wordt.

Denksporten lenen zich echter wel goed voor digitale varianten. Via internet zijn vele mogelijkheden, zo raadt de Bridgebond Stepbridge.nl aan en ook voor andere denksporten zijn diverse applicaties beschikbaar. Zo verwijst de schaakbond voor jeugd naar de online jeugdschaakclub Schaakmatties.

**Kan ik of mijn kind(eren) veilig op een pleintje sporten en spelen?**

Dat kan als je geen (lichte) gezondheidsklachten hebt en bovendien geldt ook op deze plaatsen de richtlijn om op minimaal 1,5 meter afstand van anderen te blijven, geldt ook op deze plaatsen.

**Geldt social distancing ook voor sport- en beweegactiviteiten met dieren? Kan ik de hond nog uitlaten en paardrijden?**

Er is op dit moment geen bewijs dat gezelschapsdieren, zoals honden en katten, ziek kunnen worden van het nieuwe coronavirus, of dat zij dit virus verspreiden naar mensen. De Federatie van Nederlandse Ruitersportcentra heeft aangegeven dat verzorging en bewegen van paarden op individuele basis is toegestaan.

Bron: <https://www.fnr.nl/nieuws/168-corona-beweging-is-paardenwelzijn>

**Kan ik contributie of lesgeld terugvragen van mijn vereniging of fitnessclub andere sportaanbieder?**

Terugvragen kan altijd, maar we moedigen iedereen aan om de normale uitgavenpatronen te handhaven zolang dat kan zodat uw favoriete sportaanbieder nog altijd uw favoriete sport kan aanbieden wanneer deze uitzonderlijke situatie voorbij is. Kunt u het toch niet missen, vraag dan of het mogelijk is om de huidige betaling om te zetten in tegoed. Daarmee neemt u een aandeel in de toekomst van de sport.

(10)(2e)

Beleidsmedewerker

**Directie Sport**

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Pamassusplein 5 | 2511 VX | Den Haag

Postbus 20350 | 2500 EJ | Den Haag

M +31 (10)(2e)

(10)(2e) @minvws.nl