SPORT- EN BEWEEGADVIEZEN
in tijden van corona

BEWEGEN

= **GOED** *VOOR DE KWALITEIT VAN HET LEVEN*

= **GOED** *VOOR JE IMMUUNSYSTEEM*

= **GOED** *VOOR JE LONGEN*

= **GOED** *TEGEN OVERGEWICHT*

= **GOED** *VOOR JE MINDSET*

= **GOED** *VOOR JE HART*

Zeker in deze uitzonderlijke situatie, is het van groot belang voldoende te bewegen. Ook wanneer je gedwongen wordt steeds vaker thuis te blijven. Daarom volgen hieronder een aantal sport- en beweegadviezen in tijden van corona.

Let wel:

Deze adviezen zijn afhankelijk van de actuele adviezen van RIVM/VWS, die leidend zijn.

VOORAF

Advies van het RIVM/VWS geldt als belangrijkste leidraad. In aanvulling daarop hebben experts in het veld onderstaande adviezen opgesteld.

Sport bij voorkeur in je eentje, maar met maximaal 3 personen. Houd sowieso 1,5m afstand.

Jonge kinderen (jonger dan 12 jaar) mogen met elkaar blijven buiten spelen.

Verminder de druk op de spoedeisende hulp en doe geen risicovolle sporten.

Heeft iemand van het huishouden koorts en/of benauwdheids-klachten? Blijf dan allemaal thuis tot iedereen weer volledig hersteld is.

SPORT- EN BEWEEGADVIEZEN in tijden van corona

1. JE HEBT GEEN KLACHTEN

2. JE HEBT WEL KLACHTEN

3. JE BENT ZIEK GEWEEST

Onder klachten verstaan we een neusverkoudheid, hoesten, keelpijn, benauwdheid en/of koorts.

1. JE HEBT GEEN KLACHTEN

JE KUNT SPORTEN. BIJ VOORKEUR THUIS, MAAR MET DE JUISTE MAATREGELEN OOK IN BEPERKTE MATE BUITEN.

Thuis sporten/bewegen

- Staand of lopend belletjes doen.
- Staand werken.
- Yoga, tai-chi of Pilates.
- Check bijvoorbeeld Youtube voor inspiratie.
- Fit met TeamNL als voorbeeld hoe je thuis kunt sporten.
- Train je core stability.
- Kijk voor nog meer tips en inspiratie ook op alles over sport.nl/beweegthuis.
- Raadpleeg personal trainer, fysio of (sport)arts bij twijfel.

Toch buiten sporten/bewegen?

- Houd altijd minimaal 1,5m afstand en sport op een rustige plek.
- Zelfgeorganiseerde sporten en geen 1,5m afstand? Niet doen.
- Vermijd langdurige inspanningen met hoge intensiteit.
- Jonge kinderen (jonger dan 12 jaar) mogen met elkaar blijven buiten spelen. Tijdens het spelen van de kinderen moeten de ouders of verzorgers 1,5m afstand houden.

Beperk lange duurtraining en train niet op hoge intensiteit.

2. JE HEBT WEL KLACHTEN

HEB JE KLACHTEN? DAN KUN JE MENSEN BESMETTEN. ZELFS MET MILDE KLACHTEN IS VERSPREIDING MOGELIJK. DAAROM: HEB JE KLACHTEN? BLIJF THUIS.

- Heb je alleen koorts? → Train niet, ziek uit en blijf thuis.
- Heb je klachten zonder koorts? → Blijf hoe dan ook thuis. In beweging blijven kan, op voorwaarde dat dit met een lage tot matige intensiteit gebeurt.
- Hebben één of meerdere personen binnen hetzelfde huishouden koorts en/of benauwdheidsklachten? → Blijf dan allemaal thuis.

3. JE BENT ZIEK GEWEEST

- Begin pas weer met sporten op het moment dat je je helemaal goed voelt. Begin met rustig opbouwen en let op een goede warming-up en cooling-down.
- Voel je je weer beter? Sport vanaf dat moment dan toch nog 24 uur niet.
- Bewegen binnen deze 24 uur zonder te hijgen of zweten, kan wel. Doe dit sowieso binnen en niet buiten.
- Bouw het buiten sporten na deze 24 uur weer langzaam op door bijvoorbeeld rustig te wandelen of een stukje te fietsen.
- Heb je koorts gehad? Wacht dan minimaal 3 dagen en bouw daarna het sporten weer op.
- Raadpleeg jouw (sport)arts bij twijfel of voor meer informatie.

SPORT- EN BEWEEGADVIEZEN in tijden van corona

1 JE HEBT GEEN KLACHTEN

Blijf bewegen en sporten kan. Bij voorkeur thuis, maar met de juiste maatregelen in beperkte mate ook buiten.

2 JE HEBT KLACHTEN

Blijf hoe dan ook binnen om verspreiding te voorkomen.
Koorts? Sport niet.
Geen koorts/wel klachten? Blijf binnen bewegen en sport op lage/matige intensiteit.
Rust voldoende uit.

3 JE BENT ZIEK GEWEEST

Blijf lang genoeg binnen om verspreiding te voorkomen. Begin pas weer met sporten wanneer je je weer helemaal goed voelt. Binnen bewegen wanneer je je beter voelt, raden we aan.

BEN JE NIET ZIEK?

Dan is bewegen bij voorbaat het beste medicijn om op langere termijn ziekten te voorkomen!

HOEVEEL KAN IK BEWEGEN OM GEZOND TE BLIJVEN?

Jeugd 4 tot 18 jaar



1 UUR PER DAG
Matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

3x PER WEEK
Spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

Volwassenen en ouderen



2,5 UUR PER WEEK
Matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

2x PER WEEK
Spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

In samenwerking met Kenniscentrum Sport & Bewegen

TOT SLOT:

Heb je vragen over dit document of twijfel je ergens over? Raadpleeg dan jouw (sport)arts voor meer informatie.

NOC*NSF · kenniscentrum sport & bewegen · NVDC · Amsterdam UMC Universitair Medische Centra · KNVB · VSG Vereniging voor Sportgeneeskunde