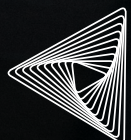




# De impact van de avondlockdown op de mentale en fysieke gezondheid van studenten



Erasmus  
**SYNC** lab  
Society Youth  
Neuroscience  
Connected

Erasmus  
University  
Rotterdam





**ONDERZOEK VAN HET ERASMUS SYNC-LAB**

Dr. Lysanne te Brinke

Fabienne van Rossenberg, MSc

Prof. Dr. Eveline Crone

**IN SAMENWERKING MET:**

ACLO Studentensport Groningen en studenteninitiatief Lieve Mark (opzet en uitvoering)

**MET DANK AAN:**

Bram Pikkemaat

Martijn Janse

Sara Romnes

---



## INHOUDSOPGAVE

1	METHODE VAN HET ONDERZOEK	04
2	BESCHRIJVING VAN DE STEEKPROEF	06
3	HOE VOELEN STUDENTEN ZICH TIJDENS DE AVONDLOCKDOWN?	08
4	WAT IS DE INVLOED VAN DE AVONDLOCKDOWN OP SPORTEN?	11
5	IN HOEVERRE ZIJN JONGEREN HET EENS MET DE MAATREGELEN?	14
6	HOEVEEL BEHOEFTE HEBBEN STUDENTEN OM GEHOORD TE WORDEN?	16
7	CONCLUSIE	18
	BIJLAGE A: Het wervingsbericht	19
	BIJLAGE B: De online survey	20
	BIJLAGE C: De open vraag	24

# 1 METHODE VAN HET ONDERZOEK

In dit hoofdstuk wordt de methode van dit onderzoek beschreven. Ook worden de analyses die zijn uitgevoerd op de kwantitatieve survey-data toegelicht.

## OPZET VAN HET ONDERZOEK

### CITIZEN SCIENCE

In de opzet en uitvoering van dit onderzoek is gebruik gemaakt van een '*citizen science-aanpak*'. Dit houdt in dat we op verschillende momenten in de onderzoekscyclus hebben samengewerkt met jongeren. Voor dit onderzoek is zowel in de opzet als in de uitvoering en interpretatie intensief samengewerkt met ACLO Studentensport Groningen en studenteninitiatief Lieve Mark.

ACLO staat voor Academische Centrale voor Lichamelijke Opvoeding (<https://www.aclosport.nl/>). Dit is de overkoepelende studentensportstichting van de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en de Hanzehogeschool Groningen (HG). *Lieve Mark* is een initiatief van Leidse, Delftse, en Utrechtse studenten. Zij hebben meerdere grootschalige surveyonderzoeken uitgevoerd over het welzijn van jongeren tijdens de coronapandemie ([www.thuisbesmet.nl](http://www.thuisbesmet.nl)).

### WERVING DEELNEMERS

Deelnemers zijn geworven via de '*citizen science snowballing-methode*': een bericht met daarin een korte uitleg over het onderzoek. De link naar de vragenlijst werd verspreid via social media (Instagram, LinkedIn), WhatsApp, e-mail en onderwijskanalen. Het bericht werd zowel in het Nederlands als Engels verspreid en deelnemers werden daarnaast opgeroepen om het bericht binnen hun eigen netwerk te verspreiden (zie bijlage A). De online survey stond open van 14 december tot en met 19 december 2021.

### ANONIMITEIT

De online survey is volledig anoniem ingevuld. Eventuele persoonsgegevens verstrekt door de deelnemers worden apart opgeslagen van de data.

### TOESTEMMING DEELNEMERS

Op de eerste pagina van het online survey konden deelnemers de informatiebrief openen en tekenen voor toestemming voor vrijwillige deelname aan het onderzoek. Indien hiervoor geen toestemming werd verleend, werd de vragenlijst direct afgebroken.

## OPZET ONDERZOEK

De survey is opgesteld door het SYNC-lab en daarna op verschillende momenten voorgelegd aan de studenten van *ACLO* en *Lieve Mark*. Zij gaven feedback met betrekking tot de inhoud van de vragen en de manier waarop die verwoord waren. Dit resulteerde in een duidelijke en volledige survey (Bijlage B).

## ETHISCHE TOESTEMMING

De survey is als onderdeel van het Urban Rotterdam-project voorgelegd aan de Ethics Review Committee van de Department of Psychology, Education, and Child Studies (DPECS) van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Dit betrof de informatievoorziening, de methoden, en de manier waarop onderzoekers met de data omgaan. De commissie heeft de uitvoering van het onderzoek goedgekeurd.

## DATA ANALYSE

### GENERALISEERBAARHEID

Met de resultaten van het onderzoek uit deze steekproef kunnen we uitspraken doen over hoe studenten tussen de 16 en 30 jaar zich voelen tijdens de avondlockdown. De resultaten uit de survey zijn relatief breed generaliseerbaar vanwege de grote steekproef en de gestructureerde vraagstelling. Wel moet bij het interpreteren van de resultaten in gedachten worden gehouden dat er relatief veel hoogopgeleide deelnemers aan het onderzoek hebben meegedaan (zie steekproefbeschrijving).

### ANALYSE GESLOTEN SURVEYVRAGEN

De surveyresultaten van de gesloten vragen zijn geanalyseerd met het statistische software programma IBM SPSS Statistics en Excel. Er is voornamelijk gebruik gemaakt van beschrijvende statistieken, zoals frequentieverdelingen.

### ANALYSE OPEN SURVEYVRAGEN

Voor de open vragen van de survey is er een kwalitatieve benadering gehanteerd. Een aangewezen beoordelaar heeft alle antwoorden geanalyseerd en op basis daarvan categorieën gecreëerd. Antwoorden die dermate onduidelijk waren werden als 'overig' gecategoriseerd. Na een eerste codeer-ronde werd bekeken of bepaalde categorieën nog samengevoegd konden worden tot één overkoepelende categorie. Onderzoekers hebben tot slot nogmaals naar de codering gekeken. Er heeft echter geen onafhankelijk dubbele codering plaatsgevonden.



## WOONSITUATIE

Het merendeel van de deelnemers woont op kamers met huisgenoten (57.5%; zie Tabel 1 voor aantal huisgenoten) of zelfstandig (14.8%). De overige deelnemers wonen bij hun ouder(s) (19.2%) of met een partner (8.4%).

TABEL 1. *Aantal huisgenoten van respondenten die op kamers wonen (N = 457).*

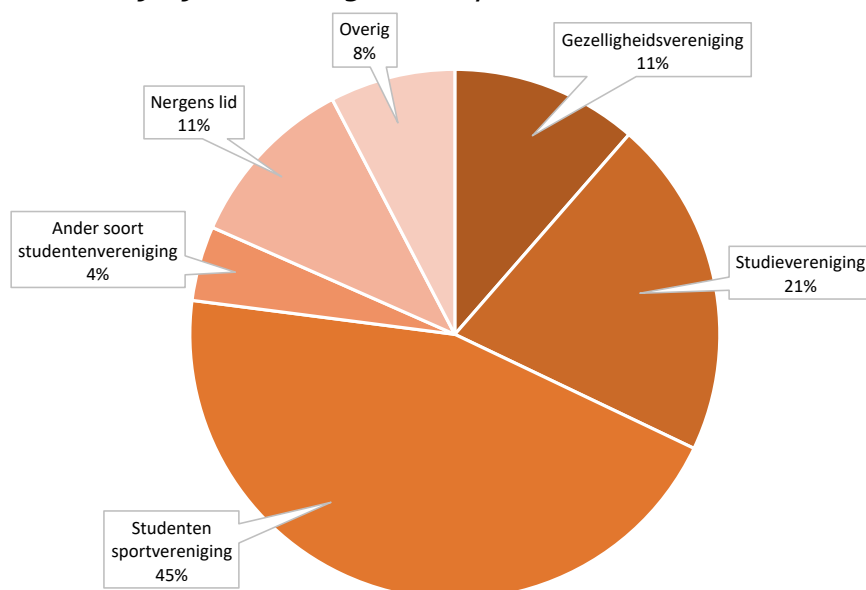
Aantal huisgenoten	Percentage
1-3 huisgenoten	51,6%
4-5 huisgenoten	21,2%
6-10 huisgenoten	17,5%
11-15 huisgenoten	5,3%
16-20 huisgenoten	2,8%
21 of meer huisgenoten	1,5%

## OPLEIDINGSSTATUS, OPLEIDINGSNIVEAU EN LIDMAATSCHAP VERENIGINGEN

Het merendeel van de deelnemers aan dit onderzoek studeert (93.7%). Een kleine minderheid van 5.8% volgt geen opleiding of is afgestudeerd en 0.5% zit op de middelbare school. Van alle studenten is 57.2% bezig met een universitaire bachelor, 25.4% met een universitaire master en 16.2% volgt een HBO opleiding. De overige studenten volgen een MBO niveau 4 opleiding (0.5%) of HBO master/pre-master (0.7%).

Tot slot is studenten ook gevraagd of zij lid zijn van een studentensportvereniging of gezelligheidsvereniging. Zie Figuur 2.

FIGUUR 2. *Vrijtijdsbesteding van respondenten*



### 3 HOE VOELEN STUDENTEN ZICH TIJDENS DE AVONDLOCKDOWN?

In dit hoofdstuk gaan we in op de vraag hoe studenten zich voelen tijdens de avondlockdown. Daarnaast bekijken we in hoeverre de avondlockdownmaatregelen – in de ogen van de respondenten – invloed hebben op de ervaren mentale en fysieke gezondheid.

#### MENTAAL WELZIJN

Op de vraag “Hoe voel jij je nu?” konden deelnemers antwoord geven op een schaal van 1 (heel ongelukkig) tot 10 (heel gelukkig). Daarnaast is gevraagd “Hoe voelde jij je in de winter van 2019, vóór de coronacrisis?”, eveneens op een schaal van 1 tot 10.

Tijdens de avondlockdown beoordeelden respondenten hun mentaal welzijn met een 5.6 gemiddeld ( $M = 5.58$ ,  $SD = 1.74$ ). Retrospectief beoordeelden zij hun welzijn voor de coronacrisis met een 7.4 ( $M = 7.39$ ,  $SD = 1.70$ ). Op de vraag “In hoeverre hebben de huidige coronamaatregelen invloed op hoe jij je voelt?”, die kon worden beantwoord op een schaal van 1 (heel weinig) tot 10 (heel veel), is het gemiddelde een 7.4 ( $M = 7.40$ ,  $SD = 1.89$ ).

In totaal geeft 41.1% van de deelnemers zijn/haar leven een onvoldoende, ten opzichte van 12.6% in 2019. Dit betekent dat tijdens de avondlockdown ruim 2 op de 5 jongeren zich ongelukkig voelt. Geen enkele deelnemer voelt zich tijdens de avondlockdown ‘zeer gelukkig’ (Zie Tabel 2).

Van de internationale studenten ( $N = 62$ ) geeft 58.1% zijn/haar leven op dit moment een onvoldoende, dit betekent dat tijdens de avondlockdown bijna 3 op de 5 internationale studenten zich ongelukkig voelt.

TABEL 2. *Frequentieverdeling van gerapporteerd mentaal welzijn*

<i>Cijfer mentaal welzijn</i>	<i>Percentage nu</i>	<i>Percentage 2019</i>
1. Zeer ongelukkig	2,6%	0,5%
2.	3,3%	1,8%
3.	7,3%	1,6%
4.	11,9%	4,2%
5.	16,0%	4,5%
6.	23,5%	8,4%
7.	25,8%	19,5%
8.	8,1%	36,4%
9.	1,5%	18,5%
10. Zeer gelukkig	0,0%	4,7%

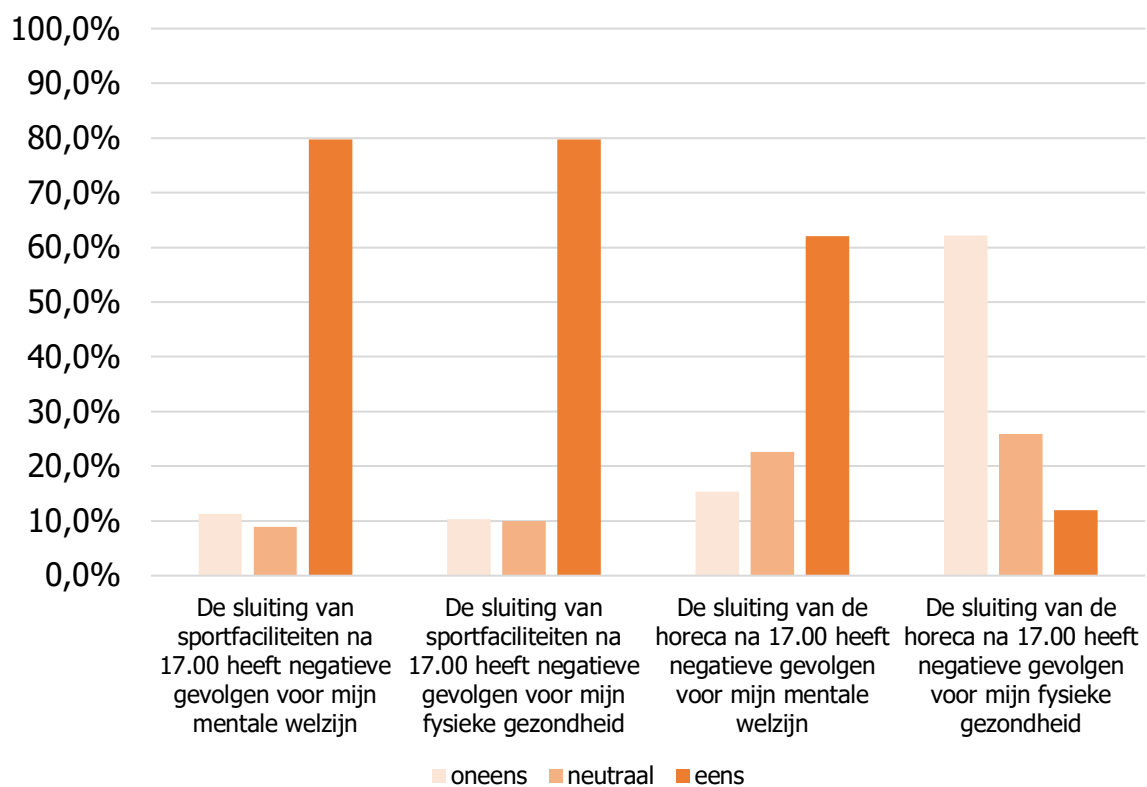


## IMPACT AVONDLOCKDOWN

Vervolgens hebben we gevraagd wat de impact van twee specifieke avondlockdown maatregelen (sluiting sportfaciliteiten en horeca na 17.00 uur) op het mentale en fysieke welzijn van respondenten is. Zie Figuur 3.

Deelnemers geven aan dat de impact van de sluiting van sportfaciliteiten groter is dan de impact van de sluiting van horeca. Daarnaast valt op dat deelnemers de impact van het sluiten van de sportfaciliteiten op mentaal welzijn en fysieke gezondheid even groot ervaren (79.7%). Dit betekent dat 4 op de 5 studenten negatieve effecten van de sluiting van sportfaciliteiten ondervindt.

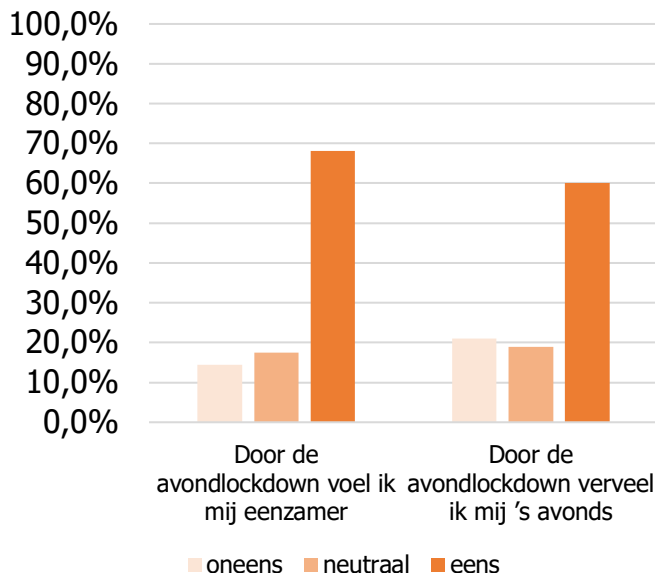
FIGUUR 3. *Impact van maatregelen op mentaal welzijn en fysieke gezondheid*



## EENZAAMHEID EN VERVELING

In totaal geeft 68.1% van de deelnemers aan dat zij zich eenzamer voelen door de avondlockdown, terwijl 60.1% zich meer zegt te vervelen (Figuur 4).

FIGUUR 4. *Impact van maatregelen op gevoelens van eenzaamheid en verveling*



Van de respondenten die door de maatregelen meer eenzaamheid ervaren, geeft 22,4% aan meer alcohol te gebruiken en 14,4% meer drugs te gebruiken. Voor deelnemers die meer verveling ervaren zijn deze percentages hoger; hier geeft 30,1% aan meer alcohol te gebruiken en 17,4% meer drugs. Dit betekent dat 3 op de 10 studenten die zich vervelen meer alcohol zijn gaan gebruiken en bijna 2 op de 10 meer drugs. Wat betreft type drugs dat meer werd gebruikt, betrof dit met name Cannabis (29.3%), Xtc (17.7%), Ketamine (10.6%), paddo's/truffels (10.1%) en miauw miauw (9.1%).

TABEL 3. *Percentage deelnemers die een toename in alcohol of drugs rapporteren*

	Percentage
Toename alcoholgebruik door eenzaamheid	22,4%
Toename alcoholgebruik door verveling	30,1%
Toename drugsgebruik door eenzaamheid	14,4%
Toename drugsgebruik door verveling	17,4%

## 4 WAT IS DE INVLOED VAN DE AVONDLOCKDOWN OP SPORTEN?

In dit hoofdstuk geven we antwoord op de vraag welke impact de avondlockdown heeft op de sportfrequentie van studenten.

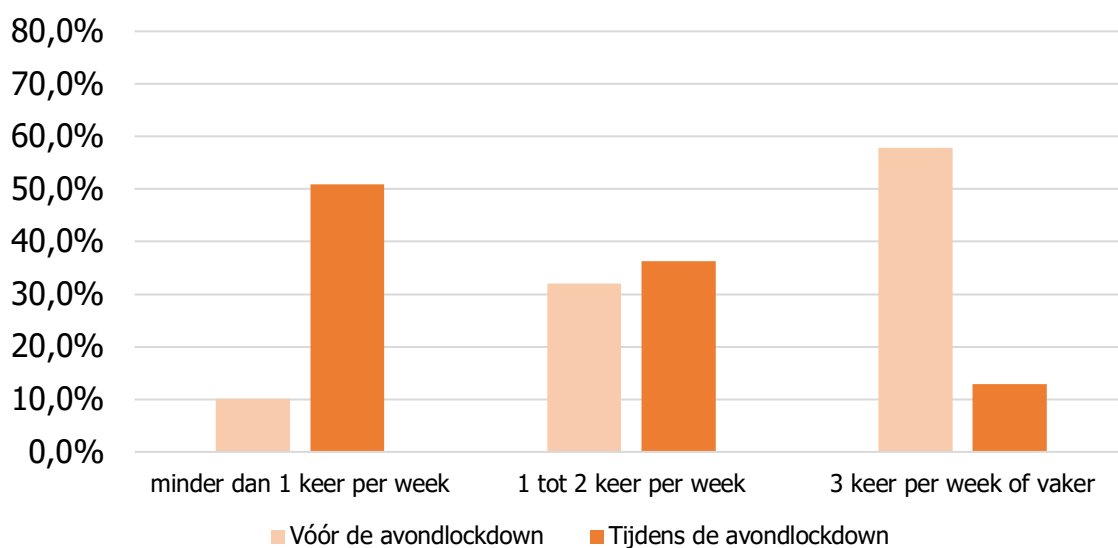
### SPORTFREQUENTIE

Uit het onderzoek blijkt dat de sportfrequentie van de respondenten voor de avondlockdown (in de periode voor 28 november) hoog is, 57,8% sport namelijk minimaal 3 keer per week (zie Tabel 4). Tijdens de avondlockdown (tussen 28 november en 19 december) is de sportfrequentie van 78,8% van de respondenten gedaald. Slechts 12,9% van de deelnemers sportte tijdens de avondlockdown nog minimaal 3 keer per week (zie Figuur 6). Meer dan 50% van de deelnemers sportte tijdens de avondlockdown niet of nauwelijks.

TABEL 4. *Sportfrequentie voor en tijdens de avondlockdown*

	<i>Vóór de avondlockdown</i>	<i>Tijdens de avondlockdown</i>
niet	5,5%	27,9%
minder dan 1 keer per week	4,6%	23,0%
1 keer per week	9,5%	20,0%
2 keer per week	22,6%	16,3%
3 keer per week	27,1%	6,2%
meer dan 3 keer per week	30,7%	6,7%

FIGUUR 5. *Weergave van afname in sportfrequentie*



## SPORTFREQUENTIE

Tot slot hebben we deelnemers gevraagd naar concrete ideeën over veilige sportbeoefening tijdens de coronacrisis. In totaal hebben 387 respondenten deze open vraag beantwoord (zie Bijlage C voor een selectie van antwoorden). Deze antwoorden zijn vervolgens gecodeerd, waarbij antwoorden in meerdere categorieën geplaatst konden worden (zie Tabel 5).


De meest genoemde oplossing voor veilig openen van sportfaciliteiten is zorgen voor voldoende afstand, gevolgd door het verkleinen van de groepsgrootte en QR-code verplichten ("Wisseltijd tussen trainingen door zodat teams elkaar niet tegenkomen. Werken met QR-codes of eventueel weer trainen op afstand. Alles beter dan niks doen"). Deelnemers geven bovendien aan dat in eerdere lockdowns hier al veel ervaring mee is opgedaan ("In eerdere lockdowns organiseerden we trainingen op 1,5 meter afstand en in kleinere groepjes op het veld. We deelden het veld op in verschillende zones, waarbij we in groepjes van 4 traiden. Er zijn veel oefeningen die op 1,5 meter van elkaar kunnen worden uitgevoerd. Op deze manier heb je minder contact, maar genoeg sport en een sociaal aspect om de mentale en fysieke gezondheid te bevorderen").

TABEL 5. *Genoemde oplossingen om veilig te kunnen sporten*

<i>Manier om veilig te sporten</i>	<i>% van totaal</i>
Zorgen dat er voldoende afstand kan worden gehouden	23,3%
Kleinere groepsgrootte	12,4%
Gebruik maken van QR	11,7%
Bredere openingstijden (zodat er meer spreiding is)	11,4%
Alleen buiten sporten	10,2%
Geen extra maatregelen (bijv. omdat mijn sport normaal gesproken al veilig is)	7,0%
Overig (bijv. verplicht maken van mondkapjes, niet blijven hangen na de training)	6,0%
Iedereen vooraf een zelftest laten doen	3,7%
Alleen individueel sporten toestaan	3,1%
Letten op hygiëne maatregelen (bijv. schoonmaken van apparaten)	2,9%
Geen wedstrijden, enkel trainingen	2,7%
Enkel thuis sporten, eventueel door aanbod online lessen	2,0%
Vaste trainingsgroepen (bijv. "bubbels creëren")	1,9%
Zorgen voor goede ventilatie	1,7%

Daarnaast noemt een deel van de respondenten dat de openingstijden van sportfaciliteiten juist verruimd, i.p.v. ingeperkt moeten worden ("Fitness is door de avondlockdown alleen maar drukker geworden. Verruim de openingstijden waardoor er meer spreiding is" en "Sportscholen langer open, zodat het "gespreider" bezocht kan worden. Nu gaat iedereen er tegelijk heen, dan heb ik geen zin om daartussen te staan"). Daarnaast begrijpt een deel van de respondenten niet goed met welk doel de sporttijden ingeperkt zijn ("Nu gaat de sport ook op de 'normale' manier door alleen op zaterdag i.p.v. op dinsdag en donderdag. Omdat niemand voor 5 uur door





de weeks kan. Wat wordt er dan voorkomen? Dezelfde mensen zien elkaar zo nog steeds. Meer mensen komen naar training op zaterdag omdat dat de enige dag is die daarvoor beschikbaar is waardoor de drukte hoger is”).

Een kleine minderheid is van mening dat thuis en/of individueel sporten zou moeten worden gestimuleerd, eventueel door aanbod van online lessen (“Wat ik vooral zou willen is online lessen (livestream), met een paar fysieke studenten en de rest online of gewoon allemaal online. Hierdoor worden de reisbewegingen beperkt en kunnen er ook meer mensen de les bijwonen want er hoeft geen limiet op voor de ruimte!”)

Tot slot blijkt uit de antwoorden eveneens de impact van de maatregelen op zowel het fysiek als mentaal welzijn (“mijn sportclub is zowel mijn sociale contact-haven als mijn sportmoment” en “Ik ben van mening dat het beoefenen van sport "veiliger" is voor je mentale en fysieke welzijn dan deze avondlockdown”).

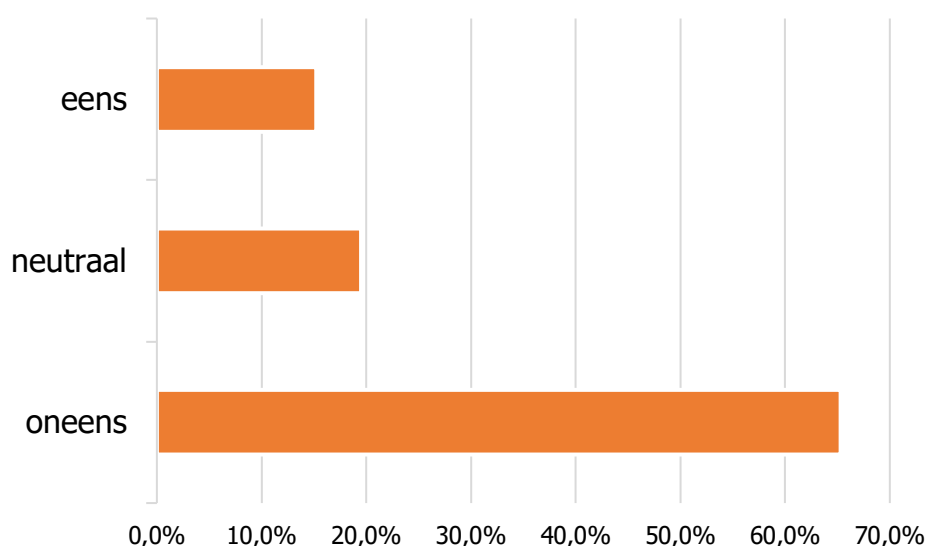
## 5 IN HOEVERRE ZIJN JONGEREN HET EENS MET DE MAATREGELEN?

In dit hoofdstuk geven we antwoord op de vraag wat het draagvlak van de avondlockdown maatregelen onder studenten is.

### DRAAGVLAK

Uit het onderzoek blijkt dat het draagvlak voor de avondlockdownmaatregelen laag is. Ruim 65% van de deelnemers geeft aan het niet eens te zijn met de maatregelen (zie Figuur 6).

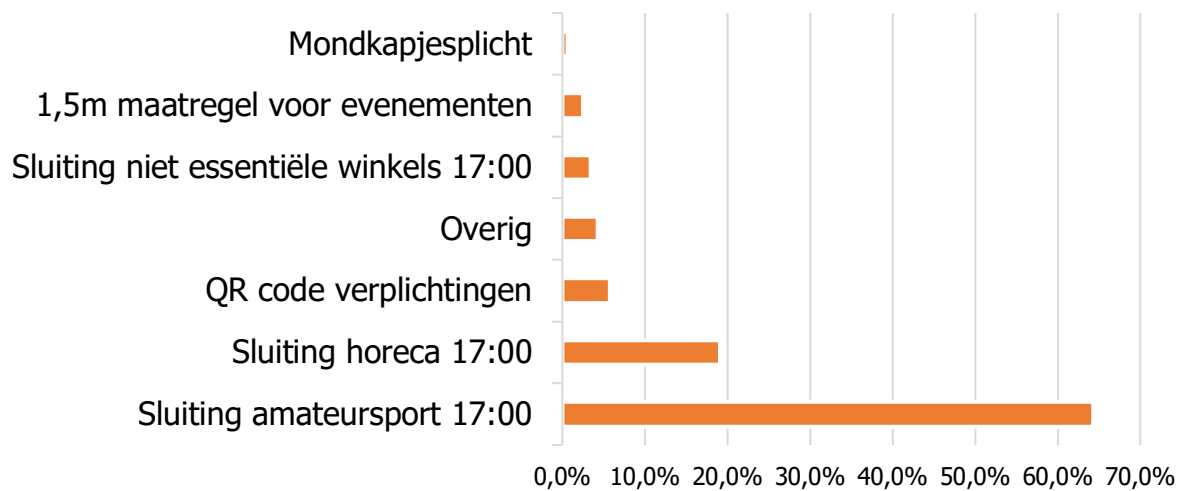
FIGUUR 6. *Weergave van in hoeverre jongeren het eens zijn met de coronamaatregelen ten tijde van de avondlockdown*



### VERSOEPELEN

Op de vraag welke maatregel er – op het moment dat er ruimte is voor versoepelingen – als eerst aangepast zou moeten worden, geeft de meerderheid (64,3%) aan dat er wat hen betreft meer ruimte zou moeten komen voor sportbeoefening (zie Figuur 7).

FIGUUR 7. *Weergave van maatregelen die volgens jongeren als eerste versoepeld zouden moeten worden*



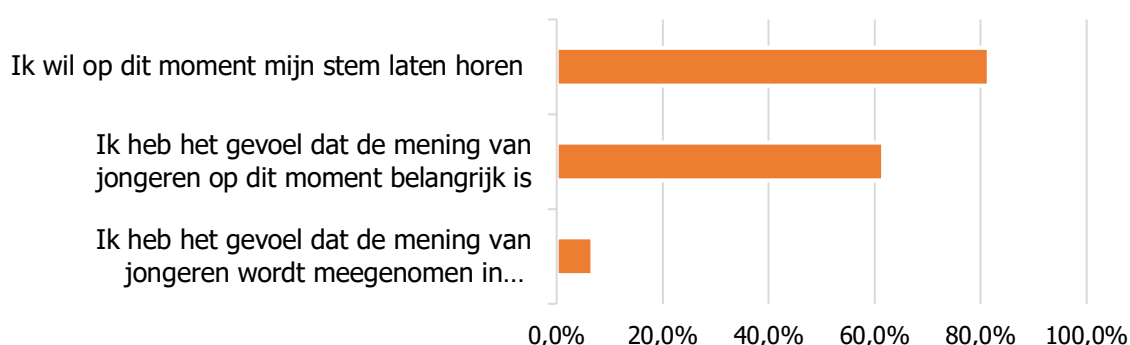
## 6 HOEVEEL BEHOEFTE HEBBEN STUDENTEN OM GEHOORD TE WORDEN?

Via een aantal stellingen werd aan een subsample van de onderzoeksgroep ( $N = 297$ , gemiddelde leeftijd = 21.96, 72.4% meisje/vrouw) gevraagd naar de behoefte om gehoord te worden.

### BEHOEFTE OM STEM TE LATEN HOREN

De resultaten uit de survey lieten zien dat 61.6% van de studenten het gevoel heeft dat de mening van jongeren op dit moment van de crisis belangrijk is. Bovendien geeft 81.5% van de respondenten aan dat zij op dit moment behoefte hebben om hun stem te laten horen (zie Figuur 8).

FIGUUR 8. *Weergave van behoefte van studenten om hun stem te laten horen*



### GEVOEL GEHOORD TE WORDEN

Er blijkt echter een grote disbalans tussen de behoefte om gehoord te worden en de ervaren mogelijkheden hiertoe. Slechts 6.7% van de respondenten geeft aan het gevoel te hebben dat de mening van jongeren wordt meegenomen in beleidskeuzes.

Op de vraag "Op welke manier denk jij dat studenten het beste hun mening over beleid kunnen geven?" wordt het meest (30.6%) genoemd dat dit het beste kan via gesprekken en/of brainstorms met beleidsmakers (zij kunnen de visie van studenten rechtstreeks meenemen in beleid), gevolgd door korte vragenlijsten van studentenorganisaties en/of wetenschappers (29.1%). Andere genoemde mogelijkheden zijn: via vragenlijsten van bijvoorbeeld het CBS en RIVM (20.7%) en via gesprekken en/of brainstorms met wetenschappers (19.6%).

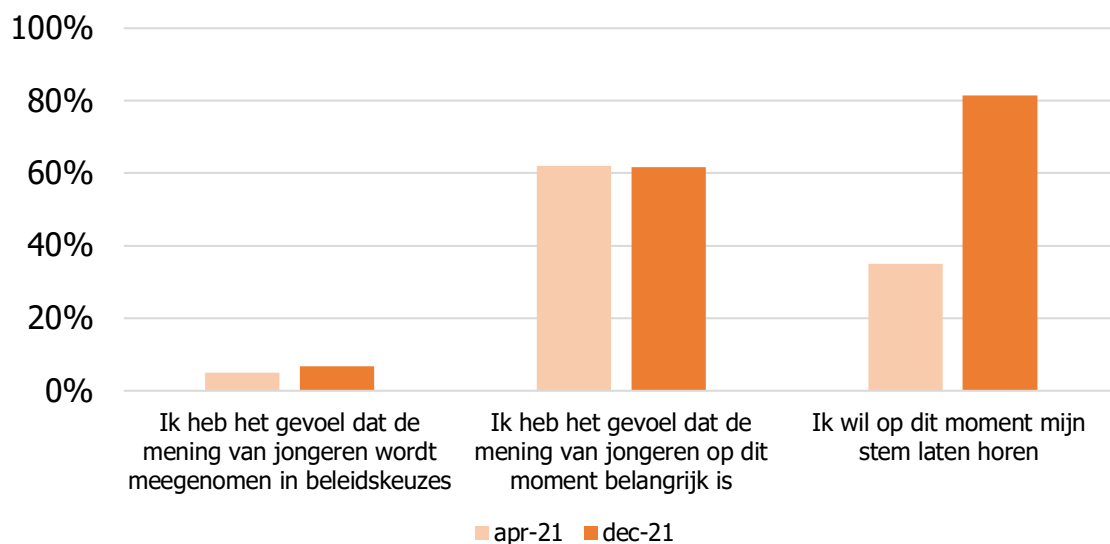


## TOENAME IN BEHOEFTE OM STEM TE LATEN HOREN

De hierboven beschreven vragen over de behoefte van studenten om hun stem te laten horen zijn in april 2021 door het SYNC-lab afgenomen bij een vergelijkbare groep respondenten (N = 711, gemiddelde leeftijd = 23.6, 68.8% meisje/vrouw<sup>1</sup>). Dit maakt het mogelijk om de algemene behoefte om gehoord te worden tijdens twee tijdstippen van de coronacrisis te vergelijken. Deze vergelijking is weergegeven in Figuur 9.

Ten opzichte van april, is het gerapporteerde gevoel dat de mening van jongeren wordt meegenomen in beleidskeuzes en het gevoel dat de mening van jongeren belangrijk is, vergelijkbaar. Er is echter een sterke toename te zien in de behoefte van studenten om hun stem te laten horen (van 35% tot 81%).

FIGUUR 9. *Vergelijking van behoefte om stem te laten horen tussen april 2021 en december 2021*



<sup>1</sup> te Brinke, L. W., van der Crujisen, R., Green, K., Crone, E. A. (2021). De behoeftes van jongeren tijdens de weg uit de coronacrisis.

<https://doi.org/10.25397/eur.16704976.v1>

## 7 CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

### CONCLUSIE

Dit rapport bevestigt eerder onderzoek<sup>2</sup> waaruit blijkt dat het mentaal welzijn van studenten tijdens de coronapandemie onder druk staat. Uit het huidige onderzoek blijkt dat tijdens de avondlockdown ruim 2 op de 5 studenten zich ongelukkig voelt. Voor internationale studenten betreft dit zelfs bijna 3 op de 5 studenten. Daarnaast ervaart meer dan de helft van de studenten tijdens de avondlockdown gevoelens van eenzaamheid en verveling.

De avondlockdown heeft daarnaast grote impact op de sportfrequentie van studenten. Uit het onderzoek blijkt dat 79% van de studenten tijdens de avondlockdown minder sport dan daarvoor. Dit heeft niet alleen gevolgen voor het fysieke welzijn maar ook voor het mentale welzijn. Sporten is namelijk een gezonde manier (compingsmechanisme) om met gevoelens van spanning om te gaan<sup>3</sup>. Studenten geven aan dat de impact van het sluiten van de sportfaciliteiten op hun mentale welzijn even groot is als op hun fysieke gezondheid. Ruim 4 op de 5 studenten ondervindt hier negatieve effecten gevolgen van.

Tegelijkertijd blijkt een deel van de studenten die door de maatregelen meer verveling ervaart, meer ongezonde copingmechanismes te gebruiken; 3 op de 10 zegt meer alcohol te gebruiken en 2 op de 10 zegt meer drugs te gebruiken.

Tot slot laat dit onderzoek zien dat de behoefte van studenten om hun stem te laten horen in beleidskeuzes die voor hen van belang zijn erg groot is (ruim 80% geeft aan hier behoefte aan te hebben). Deze behoefte is bovendien toegenomen ten opzichte van april 2021. Slechts 6.7% van de respondenten geeft aan het gevoel te hebben dat de mening van jongeren wordt meegenomen in beleidskeuzes.

### AANBEVELINGEN

De twee belangrijkste aanbevelingen die voortkomen uit dit onderzoek zijn:

- Geef toegang tot sportfaciliteiten prioriteit wanneer versoepeling van maatregelen mogelijk is. Tot die tijd, activeer studenten zoveel mogelijk door op maat gemaakte of online sportactiviteiten aan te bieden.
- Betrek studenten! Laat ze meedenken en meehelpen met het opzetten van initiatieven. Peil wat de behoeftes zijn en geef ze de ruimte om hun stem te laten horen en hun ideeën te delen.

---

<sup>2</sup> Erasmus SYNC-lab. E-magazine: Het jongerenbrein in de coronacrisis: Van kwetsbaarheden naar kansen (2021). <https://heyzine.com/flip-book/fef3045cd3.html#page/1>

<sup>3</sup> Whitley, M. A., Smith, A. L., Dorsch, T. E., Bowers, M. T., & Centeio, E. E. (2021). Reenvisioning postpandemic youth sport to meet young people's mental, emotional, and social needs. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 6(4), 1-7.

## BIJLAGE A: Het wervingsbericht

### **Nu je toch thuis bent 's avonds heb je misschien wel even tijd om jouw stem te laten horen?**

De avondlockdown wordt doorgezet tot 14 januari. Dit betekent dat amateursport, de horeca en niet-essentiële winkels gesloten blijven na 17.00. Wij zijn erg benieuwd hoe studenten hier over denken en wat voor impact dit op jullie heeft. Samen met de studentensportorganisatie ACLO en wetenschappers van de Erasmus Universiteit hebben wij, studenteninitiatief Lieve Mark, een nieuwe enquête opgesteld.

Hoe meer onderstaand formulier ingevuld wordt, hoe makkelijker wij jullie kunnen vertegenwoordigen. Op die manier kunnen we bijvoorbeeld het OMT, de minister-president en het RIVM informeren. Stuur dit door naar al je medestudenten om het draagvlak zo groot mogelijk te maken! Onze vorige vragenlijsten zijn meer dan 7500 keer ingevuld en hebben absoluut impact gehad. Samen kunnen we dit evenaren!  
[https://erasmusuniversity.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_6WjrMDEZsXzIIfM](https://erasmusuniversity.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_6WjrMDEZsXzIIfM)

## BIJLAGE B: De online survey

### **Nu volgen eerst een aantal vragen over jouw welzijn (hoe jij je voelt) en over jouw mening over de huidige coronamaatregelen**

Hoe voel jij je nu?

*Antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (zeer ongelukkig) tot 10 (zeer gelukkig)*

Hoe voelde jij je in de winter van 2019, vóór de coronacrisis?

*Antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (zeer ongelukkig) tot 10 (zeer gelukkig)*

In hoeverre hebben de huidige coronamaatregelen invloed op hoe jij je voelt?

*Antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (heel weinig) tot 10 (heel veel)*

In hoeverre ben jij het eens met de huidige coronamaatregelen?

*Antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (zeer oneens) tot 5 (zeer eens)*

Welke coronamaatregel moet wat jou betreft als eerste versoepeld worden?

- QR code verplichtingen
- Sluiting niet essentiële winkels 17.00
- Sluiting horeca 17.00
- Sluiting amateursport 17.00
- Mondkapjesplicht
- 1,5m maatregel voor evenementen
- Anders, namelijk: {tekstbox}

*Antwoorden worden gegeven door één van bovenstaande opties te kiezen*

In hoeverre ben jij het eens met de volgende stellingen over de huidige avondlockdown?

- De sluiting van sportfaciliteiten na 17.00 heeft negatieve gevolgen voor mijn *mentale welzijn*
- De sluiting van sportfaciliteiten na 17.00 heeft negatieve gevolgen voor mijn *fysieke gezondheid*
- De sluiting van de horeca na 17.00 heeft negatieve gevolgen voor mijn *mentale welzijn*
- De sluiting van de horeca na 17.00 heeft negatieve gevolgen voor *mijn fysieke gezondheid*
- Door de avondlockdown voel ik mij eenzamer
- Door de avondlockdown verveel ik mij 's avonds

*Antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (zeer oneens) tot 5 (zeer eens)*



*Wanneer deelnemers bij de laatste twee stellingen over eenzaamheid en verveling antwoordoptie 4 (eens) of 5 (zeer eens) kozen, beantwoordden zij ook de onderstaande vervolgvragen.*

Je hebt aangegeven dat jij je eenzamer voelt door de avondlockdown. In hoeverre zijn de volgende stellingen op jou van toepassing?

- Als ik mij eenzaam voel, ga ik meer alcohol drinken
- Als ik mij eenzaam voel, ga ik meer drugs gebruiken

*Antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (zeer oneens) tot 5 (zeer eens)*

Je hebt aangegeven dat jij je 's avonds meer verveelt door de avondlockdown. In hoeverre zijn de volgende stellingen op jou van toepassing?

- Als ik mij verveel, ga ik meer alcohol drinken
- Als ik mij verveel, ga ik meer drugs gebruiken

*Antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (zeer oneens) tot 5 (zeer eens)*

*Wanneer deelnemers antwoordoptie 4 (eens) of 5 (zeer eens) kozen, beantwoordden zij ook de onderstaande vervolgvraag.*

Je hebt aangegeven door verveling meer drugs te gebruiken. Welke drugs is/zijn dit?

- Cannabis (hasj, wiet, marihuana)
- Xtc
- Lachgas
- Cocaïne
- Ketamine
- GHB of GBL
- Paddo's en/of truffels
- 2C-B
- LSD
- 4-Fluoramfetamine (4-FA, 4-FMP)
- Miauw miauw (3- of 4-MMC)
- Anders, namelijk: {tekstbox}

*Antwoorden worden gegeven door één of meerdere van bovenstaande opties te kiezen*

## **De volgende vragen gaan over sport**

Hoe vaak sportte jij gemiddeld vóór de avondlockdown (die is ingegaan op 28 november)?

- Niet
- Minder dan 1 keer per week
- 1 keer per week
- 2 keer per week
- 3 keer per week
- Meer dan 3 keer per week

*Antwoorden worden gegeven door één van bovenstaande opties te kiezen*

Hoe vaak sport jij gemiddeld tijdens de huidige avondlockdown (vanaf 28 november)?

- Niet
- Minder dan 1 keer per week
- 1 keer per week
- 2 keer per week
- 3 keer per week
- Meer dan 3 keer per week

*Antwoorden worden gegeven door één van bovenstaande opties te kiezen*

Sport jij individueel of bij een vereniging?

- Individueel
- Bij een vereniging
- Niet van toepassing

*Antwoorden worden gegeven door één van bovenstaande opties te kiezen*

Welke sport beoefen jij?

- Voetbal
- Hockey
- Volleybal
- Roeien
- Tennis
- Zwemmen
- Hardlopen
- Fitness
- Vechtsport
- Anders, namelijk: {tekstbox}
- Niet van toepassing

*Antwoorden worden gegeven door één of meerdere van bovenstaande opties te kiezen*

Op welke manier zou jouw sport veilig beoefend kunnen worden? Wat voor concrete ideeën heb jij hierover? (*open vraag*)

*Deze vraag was optioneel*

## **Plek in de maatschappij**

De volgende uitspraken gaan over jouw plek in de maatschappij. In hoeverre ben jij het op dit moment eens met deze stellingen?

- Ik heb het gevoel dat op dit moment, tijdens deze crisis, de mening van jongeren belangrijk is
- Ik zou graag mijn stem willen laten horen tijdens deze crisis
- Ik heb het gevoel dat op dit moment, tijdens deze crisis, de mening van jongeren wordt meegenomen in beleidskeuzes

*Antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (helemaal niet mee eens) tot 7 (helemaal mee eens).*

Op welke manier denk jij dat studenten het beste hun mening over beleid kunnen geven? (Je kunt meerdere antwoorden selecteren)

- Via dit soort (korte) vragenlijsten, oftewel samenwerkingen tussen studentenorganisaties en wetenschappers
- Via vragenlijsten van bijvoorbeeld het CBS en RIVM
- Via gesprekken/brainstorms met wetenschappers (zij kunnen de visie van studenten interpreteren en doorgeven aan beleidsmakers)
- Via gesprekken/brainstorms met beleidsmakers en politici (zij kunnen de visie van studenten rechtstreeks meenemen in beleid)
- Anders, namelijk: {tekstbox}

*Antwoorden worden gegeven door één of meerdere van bovenstaande opties te kiezen*

## BIJLAGE C: De open vraag (selectie van antwoorden)

- Ik doe soms sporten waar het echt ontzettend druk is en totaal geen afstand (bijv rocycle) je kan naar mijn mening beter tot later de sportscholen open gooien maar 1,5 meter garanderen.
- Trainen in vaste (kleinere groepen) waardoor de sport gecontroleerd op de 'normale' manier door kan gaan. Wel training met dezelfde mensen, geen wedstrijden tegen andere teams.
- -Nu gaat de sport ook op de 'normale' manier door alleen op zaterdag i.p.v. op dinsdag en donderdag. Omdat niemand voor 5 uur door de week kan. Wat wordt er dan voorkomen? Dezelfde mensen zien elkaar zo nog steeds. Meer mensen komen naar training op zaterdag omdat dat de enige dag is die daarvoor beschikbaar is waardoor de drukte hoger is.
- Yoga kan altijd op 1.5 meter, omdat iedereen een vaste plek op een mat heeft. Dit zou altijd veilig door moeten kunnen gaan
- 1,5 meter, apparaten schoon maken, langer open, zodat de menigte zich verspreidt, langer open en meer aansturen op meer sporten, zodat de bevolking gezonder wordt.
- Hoe het nu gaat is veilig. Het is gewoon raar dat je voor 17u wel mag sporten maar dan vanaf 17u niet meer. Alsof je dan opeens wel besmet. Dat heeft met veiligheid niks te maken of je nou om 12 of 17u sport.
- hockey is buiten, dus in mijn ogen is dit heel veilig
- In de sportschool in shifts, met een maximaal aantal. Nu is het stampvol vanaf 3 uur
- Zoals het op dit moment ook gaat: QR code laten zien voor aanvang van de training, mondkapjes op binnen en niet met meer dan 3 in de kleedkamer. Ik heb persoonlijk het idee dat het sporten tot 17 uur hierbij totaal niet in de weg zit. Het sporten wordt nu op een ander moment gedaan door (als het goed is) evenveel mensen. Als dat niet zo is belemmert deze maatregel de fysieke gesteldheid van studenten, dat vind ik niet kunnen.
- Hockey kan buiten, je houdt dan 1.5 m in het clubhuis en een mondkapje op.
- Ik werk zelf veel overdag, en heb nu geen tijd om tussen 17 en 18 uur te fitnessen. Dat vind ik erg jammer. Tijdslots zouden een oplossing zijn. Desnoods een werkgeversverklaring dat ik fysiek moet werken (ik werk voor het vaccinatieprogramma)
- Maximumcapaciteit, door de avondlockdown is mijn sportschool overdag ontzettend druk geworden en is iedereen juist meer op een kluitje met als gevolg meer contacten en meer kans op verspreiding van het virus
- Sportscholen langer open, zodat het "gespreider" bezocht kan worden. Nu gaat iedereen er tegelijk heen, dan heb ik geen zin om daar tussen te staan.
- Buiten sporten zou überhaupt geen probleem moeten zijn. Ik snap nog enigszins dat binnen sporten "veilig" moet kunnen, maar hier een qr code aan koppelen vind ik echt overbodig aangezien het hier gaat om fysieke en mentale gezondheid, wat we in de eerste instantie al wilden verbeteren met deze "codes". Iedereen zou naar de sportschool moeten kunnen gaan met of zonder qr code. Je wilt juist sporten om gezond te blijven of om een poging te doen gezond te worden, het risico dat je besmet wordt ergens blijft toch een feit en dat zal ook altijd blijven.
- Ik ben van mening dat tennis prima veilig kan op 1,5 meter afstand.
- Wisseltijd tussen trainingen door zodat teams elkaar niet tegenkomen. Werken met QR codes of eventueel weer trainen op afstand. Alles beter dan niks doen
  - ballen blijven disinfecteren



- niet schreeuwen/yellen
- geen handjes/highfives geven
- Voor de corona crisis voetbalde en bokste ik om de dag. Sinds de eerste lockdown is het niet meer gelukt om dat weer te doen.
- Ik denk dat voetbaltrainingen en wedstrijden na 17:00 nog steeds georganiseerd kunnen worden. Aangezien het altijd buiten is en je alleen kan trainen als je gevaccineerd bent. Daarom denk ik dat er meer besmettingen komen door het trainen.
- Wat boksen betreft. Dat is wel een ander verhaal. Het is een contactsport en er wordt bijna altijd binnen getraind. Misschien kan er gekeken worden naar buiten boksen. En ipv van sparren kan je trainen dmv schaduwboxen.
- Op het moment zijn de spinning trainingen vervroegd op de dag (wat niks toevoegt aan het tegengaan van besmettingen, alleen het moment wordt verplaatst). 'S ochtends is en kan men ook besmettelijk/besmetten. Concrete idee: terug naar normaal. Beter ventileren van de sportruimtes. Hier is laatst eindelijk onderzoek naar gedaan.
- De sportscholen open tot een bepaalde tijd zodat werkenden ook kunnen sporten.
- Overdag. Aangezien badminton geen contactsport is, is het sowieso een veilige sport om te beoefenen. Maarja ik had 's avonds training en dat mag niet meer. De plek waar ik badminton biedt ook geen alternatieven voor overdag omdat ze vinden dat dat indruist tegen de maatregelen. En aangezien je toch wel een zaal (buiten worden shuttles onvoorspelbaar door de wind) en een net nodig hebt om te badmintonnen kun je het thuis niet doen. Dus dan helaas nu helemaal niet :(
- Op anderhalvemeter (bijvoorbeeld op een ergometer (roeiapparaat) of een skiff.), maar ook binnen anderhalvemeter is het een en ander mogelijk, in een roeiboot zit je op 1,35 meter van je ploeggenoten (in het geval van meerpersoonsboten), je bent echter continu in beweging. In het uiterste geval is het mogelijk om de plaatsen in de boot op anderhalvemeter te zetten, maar dat lijkt mij niet nodig.
- Ik zou graag leuke workouts willen doen, maar doordat de sportschool vroeg dichtgaat, is alles meteen vol. Het zou wel kunnen als er gewoon veel meer aanbod is voor 17.00 of dat de workouts allemaal online worden aangeboden. Naast het feit dat de maatregel gewoon afgeschaft moet worden.
- Beroep doen op ieders eigen verantwoordelijkheid en verder geen beperkingen.
- Fitness is door de avondlockdown alleen maar drukker geworden. Verruim de openingstijden waardoor er meer spreiding is.
- Op iedere manier. Sporters zijn niet het probleem.
- Tijdslot vanaf 17 opheffen, het is nu juist hartstikke druk telkens in de gym omdat iedereen 'nog even voor 17 uur' z'n workout erin wil krijgen. Counterproductive dit.
- Zoals voorheen, kon de crossfit box prima een gepaste afstand creëren voor sporters om van groepsles een individuele les te maken. Het sluiten van de sportscholen draagt naar mijn mening alleen maar bij aan de verspreiding van het virus, omdat er nu meer mensen samen in een groepsles worden gegooid (van 14 naar 20) om toch iedereen te kunnen laten sporten. Erg zonde, want van een goede verspreiding van de mensen maken ze nu juist geen gebruik
- Atletiek kan veilig worden beoefend, met de 1,5 meter afstand. Doordat er 's avonds niet kan worden gesport, wordt er weinig overdag gesport, omdat de roosters van studenten niet overeen komen.
- kleinere groepsgrootte waarbij 1,5 meter gewaarborgd blijft. Voorheen was het 12 mensen in een ruimte (regels van september 2020 dacht ik) toen mocht ik wel sporten.

- Zoals het nu voor 17.00 gaat, het is denk ik veiliger als meer mensen sporten door de dag heen, want momenteel is het juist super druk omdat iedereen nu op hetzelfde moment gaat
- Na 17.00 op 1,5 meter afstand (wat nu al gebeurt vóór 17.00). Snap echt niet waarom dat niet kan.
- Of ik nu 's middags of 's avonds ga zwemmen, maakt niet uit. Het zal op dezelfde manier plaatsvinden. De maatregel heeft geen effect.
- Turnen is een individuele sport dus het is goed te organiseren om de 1,5 meter afstand te behouden. Daarbij zou je ook de QR-code nog kunnen gebruiken (wat nu al gedaan wordt). Naar mijn mening kun je dan veilig sporten. Bovendien zou je met het langer open houden van de amateursport locaties ervoor kunnen zorgen dat er minder sporters in een sporthal zijn en daarmee de kans op besmetting verkleinen.
- Trainingen door laten gaan, individuele sport
- Zoals het nu ook al gaat, met QR-codes, mondkapjes buiten het sporten om en zo goed mogelijk afstand bewaren waar mogelijk
- Windsurfen is sowieso allemaal op afstand, tennis cursus ook, zelfs tijdens instructies van de leraar is afstand houden super makkelijk. Daarnaast kan je uit hetzelfde huishouden of überhaupt gezamenlijk prima buitensporten beoefenen zonder dat je bij elkaar in de buurt hoeft te komen. Daarnaast lijken me voor binnensport de mondkapjesplicht bij verplaatsingen en eventueel de qr code meer dan zat om besmettingen te voorkomen al sta ik niet achter de qr code verplichting voor het bedrijven van sport.
- Het is sowieso al veilig: op het paard houd je vanzelf al minimaal 1,5 meter afstand en het vindt buiten plaats, of in een grote geventileerde ruimte. Bovendien ben je in kleine groepen (max. 5).
- In vaste groepen trainen, een bubbel maken
- Met een QR-code voor toegang/voor vaste lessen een QR-code register voor gevaccineerden
- Er is al een limiet aan het aantal deelnemers tijdens onze groepslessen. Dat de sportschool voor 17 uur sluit, heeft hier dus geen effect op een daling in contact met mensen. Er is nu alleen minder ruimte om groepslessen te volgen en dat is jammer.
- Tennis is én buiten én op afstand. Ik zou zeggen kleedkamers etc dicht, dan is het gewoon veilig.
- Trainingen door laten gaan, competitie op de zaterdag juist stoppen
- In eerdere lockdowns organiseerden we trainingen op 1,5 meter afstand en in kleinere groepjes op het veld. We deelden het veld op in verschillende zones, waarbij we in groepjes van 4 trainden. Er zijn veel oefeningen die op 1,5 meter van elkaar kunnen worden uitgevoerd. Op deze manier heb je minder contact, maar genoeg sport en een sociaal aspect om de mentale en fysieke gezondheid te bevorderen.
- Vorig jaar is een coronaprotocol opgesteld waardoor ook tijdens zwemtrainingen +1,5 meter afstand bewaard kon blijven. Dit zou nu nog steeds perfect werken.
- meer lessen aanbieden, maar ik kan me voorstellen dat dat niet altijd mogelijk is. Wat ik vooral zou willen is online lessen (livestream), met een paar fysieke studenten en de rest online of gewoon allemaal online. Hierdoor worden de reisbewegingen beperkt en kunnen er ook meer mensen de les bijwonen want er hoeft geen limiet op voor de ruimte!
- Fitness kan prima op 1,5 meter. Doordat mijn sportschool alleen op zaterdag ochtend en doordeweeks tot 17:00 uur geopend is en ik fulltime werk/ studeer heb ik nu geen enkele mogelijkheid meer om te sporten. Op zaterdag ochtend kan ik af en toe een keer sporten maar omdat ik ook op zaterdag ochtend een korfbal jeugdteam coach is deze mogelijkheid er lang niet altijd.

- Sporten met een QR-code check van tevoren lijkt me een prima maatregel. Sporten op anderhalve meter hebben we vorig jaar ook gedaan, het was even wennen maar het ging ook prima. Echter de sport verbieden na 17.00 voegt helemaal niks toe, het zorgt er zelfs voor dat sporten voor 17.00 onveiliger wordt omdat de faciliteiten helemaal nokvol zitten. Dus voor een deel van de sporters wordt het onveiliger en voor het andere deel onmogelijk om te sporten. Dit lijkt me niet de bedoeling van de maatregel om bepaalde sectoren na 17.00 te sluiten.
- Het is überhaupt veiliger om te sporten. De negatieve mentale en fysieke gevolgen die dit heeft zijn gigantisch. De lockdown wordt grotendeels verlengd door mensen die bewust gekozen hebben om niet te vaccineren. Daarvoor moet momenteel de rest van Nederland hun mentale en fysieke gezondheid negatief onder lijden. Dit lijkt mij geen ethische afweging. De kans op brandhaarden is klein gebleken dus tot veel vollere ic's zal sporten na 1700 eveneens niet zorgen. Bovendien zorgt frequent sporten
- Ervoor dat de kans op een ernstig ziekteverloop kleiner wordt. Corona zal blijven rondgaan ondanks het niet sporten. Dan lijkt hij mij verstandiger om er alles aan te doen om de ernst van de ziekteverloop milder te laten verlopen. Hiervoor is sporten cruciaal.
- Ik doe dus groepslessen in de sportschool, dat is zowel mijn sociale contact-haven als mijn sportmoment; dat lukt allemaal prima op afstand dus dat zit wel goed
- De sportscholen langer openhouden dan normaal, zo worden de mensen zo veel mogelijk verspreid en minder in contact komen. De maatregel dat de sportscholen om 17.00 dicht moeten lijkt mij hierom heel erg ondoordacht.
- Buitensporten toestaan, kleedkamers en kantine gesloten houden. Maar zorg er voor dat mensen wel de mogelijkheid hebben om te bewegen, dat is zo belangrijk...
- Het liefst natuurlijk gewoon zoals het was, maar een tussenoplossing is misschien het wel toestaan van trainen met je eigen team, maar bijvoorbeeld geen wedstrijden spelen tegen andere verenigingen of activiteit met andere mensen binnen de vereniging. Dus alleen dingen doen binnen je team.
- Iedereen die komt trainen verplicht een zelftest laten doen, indien negatief mag je meedoen
- Het kán al veilig want overdag mag het wel gewoon. QR-code ben ik voor; je mag je best verantwoordelijk gedragen naar anderen. Eventueel toevoeging van een zelftest diezelfde dag vind ik ook een optie voor studenten; zij kunnen deze immers gratis krijgen.
- Ik ben van mening dat het beoefenen van sport "veiliger" is voor je mentale en fysieke welzijn dan deze avondlockdown, dus deze vraag zou niet eens gesteld moeten worden.
- Het klimmen in de boulderhal is momenteel onveiliger omdat er meer mensen in minder tijd gaan klimmen. Als de tijden waren als normaal zou ik op rustige momenten kunnen klimmen.
- De zaal is meestal groot genoeg om gewoon een beetje afstand te houden en er kan meestal ook wel een deur open voor doorluchting, je krijgt het toch wel warm
- Mondkapje bij verplaatsing door het gebouw. Op de baan alleen mondkapje tijdens uitlegmomenten. Tijdens de verenigingsuren net wat minder clubs op de baan of een maximum aantal cursisten in een groep. Meer wachtbankjes/ruimte om om te kleden. Dat laatste is minder nodig als er tijdens de verenigingsuren minder mensen op de baan zijn omdat de bankjes dan minder vol hoeven zitten
- Gewoon open houden! Het zou als essentieel beschouwd moeten worden. Mondkapje in de gym is prima te doen. Doordat de sportschool om 17:00 dicht moet is het veel drukker: iedereen gaat in de middag waardoor het aantal mensen veel

geconcentreerder is. Echt een flink domme maatregel want zo verspreidt het virus zich sterker.

- Bij fitness zien we nu dat de sportschool helemaal vol gereserveerd is. Het lijkt mij juist fijner dat mensen 24/7 kunnen gaan en dan veel minder mensen binnen.
- Hetzelfde met zwemmen, bijvoorbeeld veel minder mensen per baan en dan eerst schoonmaken enzo (want de warmte van het zwembad is natuurlijk goed voor bacteriegroei)
- Ik mag mijn sport überhaupt niet beoefenen vanwege de QR codes die verplicht zijn. De oplossing is tot nu toe voor mij geweest om buiten te sporten met een groepje mensen terwijl dat voor mij niet ideaal is.
- Buiten sporten in klasjes en afstand houden
- Maybe working with shifts again and making sure everyone of shift 1 is gone before shift 2 starts
- Safety would be improved if you could train at night, because the amount of people could be spread out throughout the day.
- if you have to book a time slot you could track who is in the swimming pool. You could also have to not only book a time slot but a lane you swim in according to your level since then people are more separated. In general, having to swim in a lane and not leaving the whole pool without lanes would be way better for everyone.
- regarding things such as group workouts you could make people book a course for several weeks so that the same people train together for a few weeks and that the groups don't change all the time. I don't see why it makes sense to restrict courses by saying they need to be done before 17:00 since it can be very hard to join a course or go swimming etc before that time and especially if it would be possible the whole day to do sports people would spread way more evenly over the day and not all join the course/go to the pool at the same time and make it even more crowded. This measure seems really counterproductive regarding sports.
- I can still go running but I'm less likely to because of the cold. I'm currently practicing field hockey at 8am before work instead of at 8pm which I usually did.
- Het is buiten, kleedkamers en kantine dicht en gaan
- I personally think that the qr code that was used before was a good way to play sports save, I feel like the decrease in infections is most due to not going out anymore and not too much because of the sports. That impact should be considered in relation to the decreased physical (and thereby also mental) well being
- Tennis is extremely safe since there is only 2 people (when playing singles) and it is outdoors and there is a distance of dozens of meters.
- Open up facilities longer so it gets less crowded and training slots are spread out over time.
- No matches against other teams but training with your team
- Well, our sports association of about 50 people have never had an outbreak of Corona within our association because we demanded to be strict about symptoms and staying away if having symptoms. We have very well done this in the past, but now we are obliged to even stay away from the sports all together, which is a shame.
- It was safe - we've seen 1 covid infection in the pool since the very start of the whole pandemic. 1!
- We have already have the 1.5 meter, that worked better because that way we could still sport. I am willing to do anything other than no sporting, even if it has to be with facemasks and 4 meter distance for instance.
- I did online classes for a while but it was not as good
- In my experience the evening lockdown leads to busier gyms earlier during the day. It leads to me getting into contact with more people than before and increasing the risk despite masks, disinfecting hands, machines etc.

- Me as a person going to the gym normally in the morning when it's quite empty, what I enjoy. doesn't go anymore because of how busy it gets. People who would go normally between 15:30 (last entrance at my gym) and 23:00 have to go now also in the earlier time windows to workout. Leading to all time slots bookable to attend the gym being fully booked instead of half before the evening lockdown. Therefore I see an evening lockdown for sports facilities as counterproductive cause it shifts only peaks hours towards a constantly full facility. It shows that people need their sports, if it is visiting the gym or team sports, to have a constant in their life's this winter. I would feel safer without an evening sports lockdown, while I need sports to give me some quality in my life back while additionally just needing sports for my mental health. Even just leaving the house to get to the gym or get to Association practice is a good thing to get out the house and have some social interaction.
- Outside, but Atm I freeze off my fingers