



Veiligheid en hygiëne regels (op basis van Richtlijnen RIVM)

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur één van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten of naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met de persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe corona virus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat het direct contact heb gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens een sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten jou huishouden (uitzondering van kinderen onder de 12 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Binnen een zwembad is het gebruik van papieren zakdoekjes niet altijd mogelijk. Reinig in dat geval handen en armen direct na het hoesten of niezen met de beschikbare desinfecterende middelen;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Draag bij voorkeur badslippers om de verspreiding van het coronavirus te beperken;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- Was handen met zeep of desinfectans als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van een object waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, ect.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van het gezicht;
- Schud geen handen.