

Algemene richtlijnen Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

(o.b.v. richtlijnen RIVM)

- 1) Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- 2) Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- 3) 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 deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- 4) Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld.
- 5) Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
- 6) Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- 7) Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling).
- 8) Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- 9) Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet.
- 10) Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- 11) Schud geen handen.
- 12) Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden (ouders mogen niet met kinderen mee naar binnen).
- 13) Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
- 14) Kom **niet eerder dan 10 minuten** voor de afgesproken starttijd naar het zwembad.