

### Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- Blijf thuis indien u klachten heeft die passen bij corona;
- Blijf thuis indien u corona heeft;
- Blijf thuis indien uw huisgenoot naast milde corona klachten ook koorts of last van benauwdheid heeft;
- Blijf thuis indien uw huisgenoot corona heeft;
- Blijf thuis indien u een nauw contact van iemand met corona bent;
- Blijf thuis indien u terugkomt uit het buitenland;
- Blijf thuis indien u een melding heeft gekregen via de app CoronaMelder;
- Is je testuitslag negatief, dan had je op het moment van testen geen corona. Je hoeft niet meer thuis te blijven, tenzij je een nauw contact bent van een coronapatiënt. In dat geval blijf je de resterende dagen van de quarantaineperiode van 10 dagen thuis. (Volg hierin het advies van de GGD);
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Houd de geldende afstandsregels in acht;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was thuis, voorafgaand aan en na het zwembadbezoek, je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;