

Algemene veiligheid en hygiëneregels (op basis van RIVM)

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) Symptomen hebt:
Neusverkoudheid, Hoesten, benauwdheid of koorts;
- 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 thuis sporten en 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 deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volgen hierbij advies het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld.
- Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals:
Neusverkoudheid, Hoesten, benauwdheid of koorts;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten jou huishouden.
(Uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar)
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren doekjes of was je handen;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwembadkleding aan onder je gewone kleding;
- Was voorafgaand aan en na je 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 aan zitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); Na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen;
- Waar mogelijk ontsmet je zelf de aangeraakte objecten met het beschikbare ontsmettingsmiddel.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.