

## Spelregels voor banenzwemmen in het Marnix

Het Marnix werkt zoveel mogelijk volgens de richtlijnen van Het Protocol Verantwoord Zwemmen. Daarnaast zijn er een aantal afspraken die speciaal voor onze locatie gelden.

### Mondkapjes

Vanaf heden stelt het Marnix het dragen van een mondkapje verplicht bij het bezoek aan ons pand. Dit geldt voor bezoekers vanaf 13 jaar. U draagt, net als in het openbaar vervoer, een eigen (niet-medisch) mondkapje. Dit doen we om het voor u en voor ons zo veilig mogelijk te maken.

U hoeft het mondkapje niet op tijdens het banenzwemmen in het zwembad. Zodra u uit het water komt zet u het mondkapje weer direct op.

### Respect en geduld

Allereerst verwachten we van iedereen dat we elkaars ruimte respecteren en geduldig wachten op elkaar zodat iedereen veilig in het gebouw kan bewegen.

### Reserveren

Voor het banenzwemmen dient u van te voren te reserveren. Dit kan via [dit reserveringssysteem](#). U kunt 1 reservering per keer maken. Direct na de activiteit kunt u een nieuwe reservering maken. Het is belangrijk dat u onderstaande richtlijnen leest voordat u komt banenzwemmen.

### Kom op tijd

U kunt 15 minuten voor de afgesproken tijd naar binnen. Zodra het tijdstip van uw reservering gestart is vervalt u reservering en kunnen we u helaas geen toegang meer geven.

### Betaling

U kunt uw losse kaartje, badenkaart of abonnement kunt alleen met pin betalen.

### De binnenkomst in het zwembad

- U betreedt het pand via het schuine stuk voor de draaideur bij de hoofdingang;
- U kunt 15 minuten voor aanvang van de activiteit het pand zelfstandig betreden. (Maximaal 3 bezoekers tegelijk bij de receptieruimte) LET OP: Na aanvang van uw gereserveerde tijdsblok is het niet meer mogelijk om deel te nemen aan de activiteit, komt u alstublieft kort voor de gereserveerde tijd;
- U kunt zich omkleden in de wisselcabines.
- U wacht na het omkleden in de wisselcabine tot u wordt gehaald voor de activiteit;
- Neem al uw eigendommen mee naar de zwemzaal. Het is niet mogelijk om spullen achter te laten in de wisselcabines;
- Het gebruik van een kluisje is niet mogelijk;
- Er kan geen gebruik worden gemaakt van de douches voor het zwemmen (vanwege de 1,5 meter norm);
- U loopt vanuit de douches van het wedstrijdbad zover mogelijk naar de achterzijde van het zwembad, hier kunt u uw tas neerzetten;
- U houdt te alle tijden 1,5 meter afstand.

### In en om het zwembad

- Er is een toezichthouder aanwezig voor het bewaken van de veiligheid;
- Tijdens de activiteit geldt ook de afstandsbeperking;
- De toezichthouders zijn het aanspreekpunt voor eventuele vragen;
- U kunt geen gebruik maken van de massage stralen.

### Het verlaten van het zwembad

- Ook na de activiteit als u uit het water gaat dient de 1,5 meter-norm in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen;
- Er wordt op tijd aangegeven wanneer de activiteit is afgelopen;
- U wordt dan verzocht om het water direct te verlaten. Op dat moment is het niet meer mogelijk een baan uit te zwemmen;

- U heeft 5 minuten de tijd om uw spullen te pakken en de route te volgen naar de omkleedcabines;
- U kunt geen gebruik maken van de douches (vanwege de 1,5 meter norm);
- Via de gangzone loopt u richting de glazen deur en volgt u de trap omhoog naar de tourniquet;
- U verlaat het pand via de draaideur bij de receptie;
- Tussentijds het bad verlaten is ook mogelijk.

### **Blijf thuis als u klachten heeft**

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

- Blijf thuis als u de afgelopen 24 uur één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in úw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in uw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als u het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Blijf thuis als u in thuisisolatie bent omdat u 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 andere persoon buiten uw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat u van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek uw handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met water en zeep als uw 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 uw gezicht;
- Schud geen handen;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

### **Welkom**

Wij verheugen ons enorm op uw komst!