

## Spelregels voor recreatief zwemmen in het Marnix

Het Marnix werkt volgens de richtlijnen van [Het Protocol Verantwoord Zwemmen](#). Daarnaast zijn er een aantal afspraken die speciaal voor onze locatie gelden.

### 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.

### Welke activiteiten vallen onder recreatief zwemmen

- Zwangerschapszwemmen
- Recreatief 16+ met baan
- Recreatief zwemmen
- Naturisten zwemmen
- Vrouwen recreatief zwemmen
- Functiebeperking recreatief
- Mindervaliden met begeleider recreatief

### Reserveren

Voor alle soorten van recreatief zwemmen dient u van te voren te reserveren. Dit kan via [dit reserveringssysteem](#). U kunt meerdere reserveringen per week maken. Het is belangrijk dat u onderstaande richtlijnen leest voordat u komt zwemmen.

### Abonnementen en betalingen.

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/kleedkamers. Neem al uw eigendommen mee naar de zwemzaal. Het is niet mogelijk om spullen achter te laten in de wisselcabines/kleedkamers;
- Wacht in de wisselcabine/kleedkamer tot u wordt geroepen dat de activiteit gaat beginnen;
- Het gebruik van een kluisje is niet mogelijk;
- Er kan geen gebruik worden gemaakt van de douches voor het zwemmen (vanwege de anderhalve meter regel);
- U loopt vanuit de douches van het zwembad zover mogelijk naar de achterzijde van het bad, hier kunt u uw tas neerzetten;
- Volwassenen dienen te allen tijde de geldende afstandsregels in acht te nemen, zowel binnen het water als erbuiten;

### In en om het zwembad

- Er is een toezichthouder aanwezig voor het bewaken van de veiligheid;
- Tijdens de recreatieve activiteit dient u zich ook aan de geldende afstandsregels te houden;
- De toezichthouders zijn het aanspreekpunt voor eventuele vragen;
- U kunt geen gebruik maken van de massage stralen.

### Het verlaten van het zwembad

- Er wordt op tijd aangegeven wanneer de activiteit is afgelopen;
- U wordt dan verzocht om het water direct te verlaten.;
- U heeft 5 minuten de tijd om uw spullen te pakken en de route te volgen naar de omkleedcabines/kleedkamer;
- U kunt geen gebruik maken van de douches (vanwege de anderhalve 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 hygiënerogels 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!