



## Richtlijnen voor de Nationale Zwem4daagse



Plan voorafgaand je zwemtijdstip via [www.zwem4daagse.nl](http://www.zwem4daagse.nl)



Kom op de aangewezen tijdstippen en niet eerder dan 10 minuten van tevoren



Trek thuis alvast je badkleding aan



Neem je eigen bidon mee!



Volg de aangewezen route in het bad



Was je handen bij binnenkomst



Houd zowel in als buiten het water afstand (1,5m)



Zwem alleen op de aangewezen plekken



Omkleden is alleen mogelijk op de aangewezen plekken



De douches zijn gesloten

## Hygiëne regels

- Boven de 12 jaar? Houd altijd **1,5 meter afstand** tot iemand anders
- **Was je handen** voor en na het zwemmen
- Schud **geen** handen en geef **geen** high fives
- Hoest en nies **in je elleboog** en gebruik **papieren zakdoekjes**
- Gebruik alleen je **eigen** materialen (bidon/zwembril/handdoek)
- **Blijf thuis** bij de volgende klachten of als iemand in jouw huishouden deze klachten heeft. (Neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (tot 38°C))

[www.zwem4daagse.nl](http://www.zwem4daagse.nl)