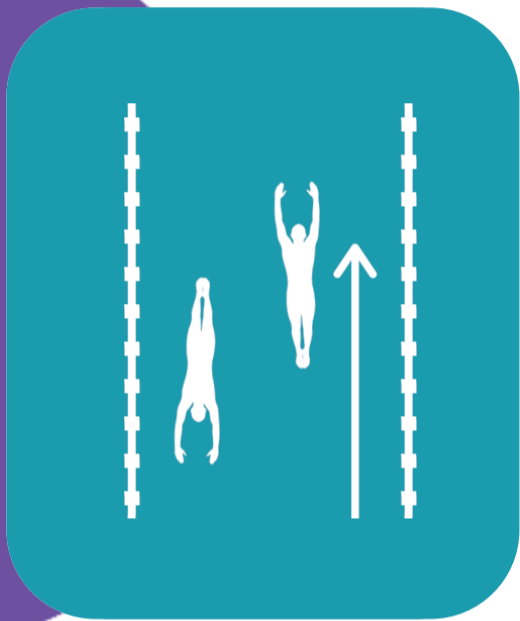
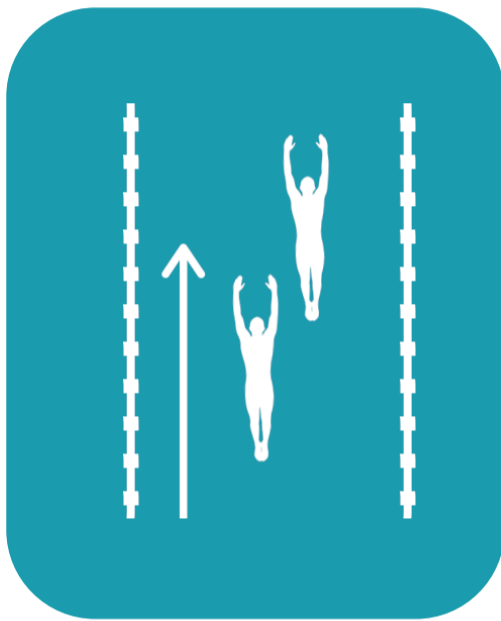


# Fijn banenzwemmen voor iedereen

Ga jij graag banenzwemmen? Groot gelijk! Als je banen zwemt, heb je gelijk een volledige work-out te pakken. De 'standaard' regels in een zwembad ken je waarschijnlijk wel: niet duiken in ondiep water, niet rennen en vooraf afspoelen. Maar hoe zit het met banenzwemmen? Zo houden we het prettig voor iedereen:



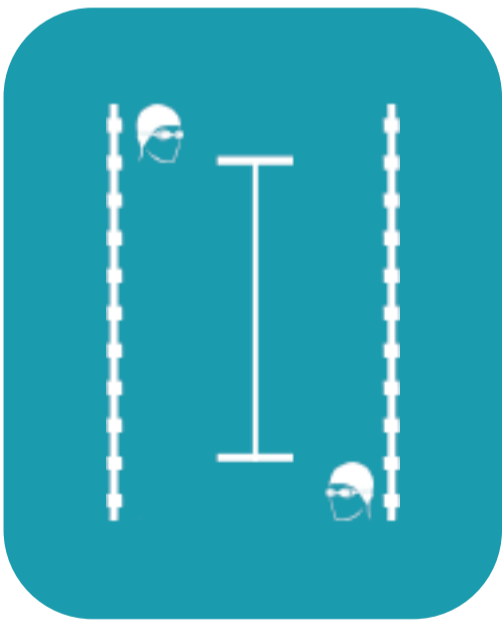
**Houd rechts aan**  
Zwem rechtsom heen en rechtsom terug.



**Haal links in**  
Wil je iemand voorbij? Doe dit dan aan de linkerkant.



**Zwem op jouw eigen tempo**  
Ben je een snelle zwemmer, kies dan de snelle baan. Wil je rustig of ontspannen zwemmen, ga dan naar de langzame baan.



**Pauzeer in de hoek**  
Natuurlijk is rust nemen altijd een optie. Pauzeren doe je dan het best in één van de hoeken van de baan.



**Banenzwemmen langzame baan**  
Zwem je eigen tempo een zwems slag naar keuze in de langzame baan.



**Banenzwemmen snelle baan**  
De snelle baan is de zwems slag vrij, als het maar op een hoog tempo is.

**Volg altijd de aanwijzingen van onze medewerkers op.**

