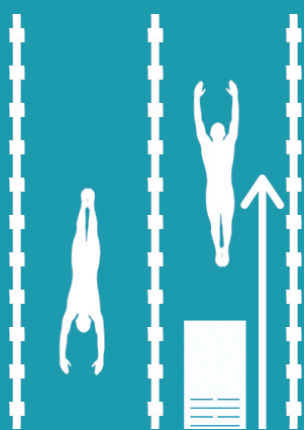


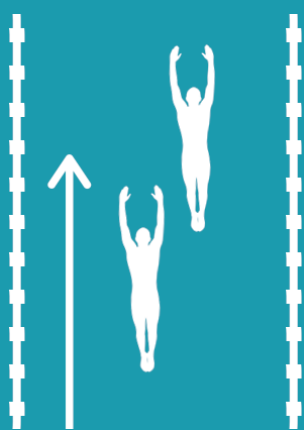
Fijn banenzwemmen voor iedereen

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 links via de andere baan.



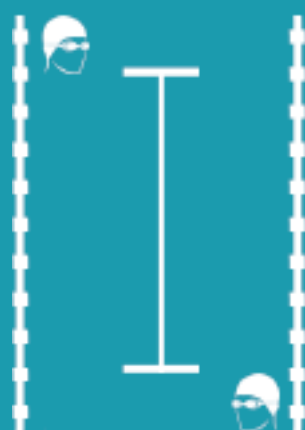
Haal links in

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.



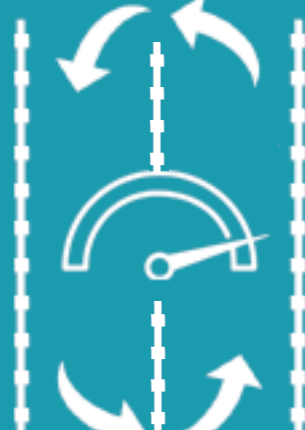
Pauzeer in de hoek

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 zwemslag naar keuze in de langzame baan.



Banenzwemmen snelle baan

De snelle baan is de zwemslag vrij, als het maar op een hoog tempo is.

Volg altijd de aanwijzingen van onze medewerkers op.