



# piscinas

## MUNICIPALES

### RECOMENDACIONES BÁSICAS SOBRE SEGURIDAD E HIGIENE

#### EL SOL:

Es un elemento natural y bueno para la salud pero, tomado en exceso, puede ser muy perjudicial.

Lo ideal es tomar el sol, graduando poco a poco los tiempos de exposición y utilizar una buena crema protectora.

Los niños son más sensibles que los adultos y las zonas de sombra, son sus mejores aliados.

El calor puede producir colapsos e insolaciones, por ello, hay que beber líquidos en abundancia.



#### LA HIGIENE:

En caso de padecer algún tipo de enfermedad infecciosa, hay que esperar a su curación para volver a utilizar la piscina.

Se debe exigir una percha individual en los vestuarios y utilizar las papeleras, los cubos de la basura y los ceniceros.

En las zonas de playa se debe utilizar calzado exclusivo para este lugar, o si lo prefiere, ir descalzo. Hay que cuidar la limpieza de los aseos y de los servicios.

Antes del baño, es obligatorio el uso de la ducha, útil para limpiar el cuerpo de la crema protectora contra el sol y para graduar la temperatura del cuerpo con la del agua de la piscina.



#### EL BAÑO:

Es obligatorio ducharse antes del baño, el cual debe iniciarse con precaución, equilibrando gradualmente la temperatura del cuerpo y del agua.

#### LA DIGESTIÓN:

Antes del baño, no se debe beber ni comer y, si se hace, se deben respetar dos horas, como mínimo, para realizar la digestión. Después de la misma, hay que evitar las aguas frías.

