



## Recomendaciones

- No acceder con objetos de valor: evite la tentación a los "amigos de lo ajeno".
- Beber abundante agua y tomar el sol con moderación, para evitar la deshidratación e insolación. Es recomendable utilizar gorra y camiseta especialmente para los niños pequeños.
- Usar calzado específico de baño tipo chancla, sandalia de agua o escarpines en las duchas y zonas húmedas: vestuarios, playas y andadores de piscinas: disminuirá la posibilidad de caídas y tendrá una mayor protección frente a gérmenes.
- Ducharse una vez finalizado el baño: evite que su piel se reseque. El agua de las piscinas se desinfecta con productos que contienen cloro.
- El uso del gorro de baño, sobre todo si se tiene el pelo largo. De esta forma se contribuye a una mayor higiene de la lámina de agua.
- Cerciorarse de las diferentes profundidades del vaso de piscina antes de hacer uso con el fin de evitar accidentes.



## No se permite

- Introducir perros u otros animales (excepto los perros guía, según normativa vigente).
- Realizar actos que, perturben, molesten o pongan en peligro a otros usuarios, (correr en zonas húmedas, zambullirse violentamente, usar aparatos de audio a un volumen molesto, arrojar desperdicios,...), dificulten el desarrollo de actividades dirigidas, coma o pongan daño material para la instalaciones o afecten a la higiene general.
- El acceso y/o permanencia en las instalaciones a cuantos presenten síntomas de hallarse bajo los efectos del alcohol, estupefacientes, etc.
- Introducir objetos de cristal (vasos, frascos, espejos, botellas...), sustancias inflamables, peligrosas o nocivas en todo el recinto.
- El acceso a las personas que padezcan o tengan síntomas de padecer alguna enfermedad infecto-contagiosa, salvo informe médico en sentido contrario.
- Tomar fotografías o secuencias videográficas de otros usuarios sin su consentimiento expreso.
- Utilizar los espacios deportivos para la práctica de actividades o modalidades deportivas diferentes al uso concebido, salvo autorización expresa.
- Utilizar los documentos acreditativos de entrada o abono de terceras personas.
- Acceder o permanecer con calzado y/o con ropa de calle en las zonas de playa y césped. Para prevenir infecciones en los pies (hongos) utilice zapatillas de goma, tanto en la zona de la piscina en los vestuarios y duchas. El césped es un pavimento que no permite la desinfección, con el calzado de calle se introducen gérmenes y suciedad. Igualmente, es muy importante secarse después del baño los espacios interdigitales de los pies.
- Guardar en las taquillas ningún elemento que pueda degradarse o deteriorarse.
- Introducir en los vasos de la piscina elementos que supongan riesgo o peligro para los usuarios.
- Las sombrillas, hamacas, tumbonas, sillas, colchonetas o piscinas hinchables, etc. en las praderas de césped.
- Afeitarse o depilarse en los vestuarios.



## Obligaciones

- Que los menores de 14 años accedan al recinto acompañados de una persona mayor de edad, la responsabilidad de los menores es siempre de los padres y/o acompañantes. Cuando utilicen churros o tablas esta vigilancia debe ser directa en el vaso de baño.
- Ducharse antes del baño en cualquiera de los vasos, para eliminar gérmenes y partículas (cremas, pelos, etc.). Junto con la ducha, el paso por el pediluvio (la zona de agua que se pisa antes de entrar en la piscina), constituyen una vía para eliminarlos.
- Abandonar el vaso de la piscina en caso de tormentas, el agua atrae la corriente electromagnética.
- Seguir las indicaciones y colaborar con los socorristas y otros empleados del centro. Todos ellos veían por mantener y crear un ambiente agradable y seguro en las piscinas para el desarrollo de su ocio y recreación.