

Miércoles, 27 de junio de 2012

## Consejos a bañistas

Unas sencillas instrucciones nos permitirán el disfrute de las piscinas, del ocio al aire libre de manera sana y segura, evitando accidentes y haciendo un ejercicio de responsabilidad que como usuarios nos corresponde hacer:

Evitar utilizar las piscinas si se padece alguna enfermedad infecciosa en la piel, verrugas plantares, hongos, etc. consultando al médico en caso de duda.

No se puede comer ni fumar ni acceder a la zona de playa con ropa y calzado de calle, así se evitará que se ensucie esta parte de la piscina, y en definitiva el agua del vaso.

Para eliminar cremas, sudor, gérmenes, suciedad que se arrastra con los pies, etc. es necesario ducharse antes de entrar a la zona de baño y al agua.

Es muy importante educar a los niños en el cumplimiento de estas normas y otras más elementales como ir al servicio cuando sea necesario y antes de entrar en el agua a bañarse.

Los desperdicios y en general la basura y restos de comidas o envases de refrescos, etc. deben depositarse en las papeleras y otros recipientes destinados al efecto, existentes en las distintas partes de la instalación.

Jugar en las proximidades del vaso es peligroso, especialmente para los más pequeños.

Antes de tirarse al agua, hay que mirar no sólo la profundidad de la piscina, sino que no haya nadie debajo.

No se deben llevar a las zonas cercanas a la piscina, ni en general al resto de la instalación, objetos peligrosos (vidrios, latas, etc. ) que puedan romperse o producir heridas.

No hay que hacer ejercicio violentos, ni empujar o hacer aguadillas.

Hay que tener cuidado con las entradas y salidas de agua (desagües de gran paso, tomas de barrederas de fondo, rebosadero, etc.).

En cualquier circunstancia hay que atender las instrucciones e indicaciones de los responsables de las instalaciones y de los socorristas y evitar cualquier actividad o actitud que pueda originar molestias a los demás.

No bañarse si se ha comido o bebido en abundancia, el agua esta muy fría, se esta muy fatigado tras haber realizado ejercicio, si hay tormenta o si no se encuentra bien o no ha dormido.

Pueden producirse accidentes por otros motivos, como por ejemplo tirarse de cabeza. Se recomienda no hacerlo.

Abandonar el baño de inmediato si se presentan los siguientes síntomas: escalofríos persistentes, fatiga, picores en el vientre o en el brazo, vértigo o zumbido de oídos o cualquier otro malestar.