

# NORMAS PARA UTILIZACIÓN DE LAS PISCINAS MUNICIPALES

## ESTÁ PROHIBIDO:

- Tirarse de cabeza, en la piscina mediana y en la zona de menor profundidad de la piscina grande.
- Jugar a la pelota dentro del vaso de la piscina, sin autorización expresa de los socorristas.
- Hacer ahogadillas (aguadillas).
- Introducir en el perímetro o en el vaso de la piscina toda clase de objetos (toallas, sillas, sombrillas, etc).
- Introducir recipientes de vidrio en el recinto de la piscina.
- Bañarse con ropa de calle.
- Lanzar al agua a los bañistas, entre varias personas.
- Correr por el perímetro del vaso de las piscinas.

## ES OBLIGATORIO:

- Seguir las instrucciones y recomendaciones de los socorristas.
- Por parte de los progenitores, o familiares, acompañar a los menores:
  - A) De 6 años, aunque sepan nadar.
  - B) Menores que no sepan nadar, que además deberán ir provistos de medios de flotación adecuados (manguitos, chaleco, burbujas, etc.).
- Mantener comportamiento adecuado, respetando a los demás bañistas.

## ES RECOMENDABLE:

- Al zambullirse de cabeza llevar los brazos extendidos por delante y hacerlo en zona de profundidad suficiente.
- No realizar largas exposiciones al sol.
- Usar cremas solares protectoras adecuadas.
- Ducharse antes y después del baño.
- Después de comer dejar un intervalo de 2 horas antes de bañarse, Y en ningún caso si se ha ingerido alcohol.