



BANDO DE LA ALCALDÍA

DOÑA CAROLINA URTASUN CALLEJA, ALCALDESA-PRESIDENTA DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LOS SANTOS DE LA HUMOSA (MADRID)

HAGO SABER: Un año más, el buen tiempo invita a darse un chapuzón en la piscina. Es por ello que desde el Ayuntamiento de Los Santos de la Humosa además de cumplir con la legislación vigente, se persigue reducir el riesgo de accidentes y de posibles enfermedades asociadas al uso de las instalaciones acuáticas.

Informamos a los usuarios y usuarias sobre las normas de uso de las instalaciones y medidas preventivas higiénico-sanitarias a seguir, para disfrutar de un buen verano; haciendo uso responsable de las instalaciones y prevenir riesgos.

1. Hacer un uso responsable de la instalación y cumplir las normas de higiene.
2. El andén perimetral se utilizará exclusivamente para realizar el acceso y la salida de las personas usuarias del vaso, no pudiendo permanecer en él para otros fines. Tendrá que ser una zona libre de paso, no pudiendo tumbarse para tomar el sol, colocar toallas, etc.
3. Es obligatorio el uso de las duchas exteriores antes de bañarse en la piscina.
4. No se permite fumar en la zona de pradera/zona ajardinada.
5. Vigilar a las personas menores e insistir en que cumplan las medidas preventivas.
6. Atender en todo momento las indicaciones del personal de la instalación.
7. Está prohibido:
 - Utilizar reproductores de música sin auriculares.
 - Arrojar sustancias y residuos o cualquier tipo de desperdicio fuera de los recipientes destinados a tal fin.
 - Introducir objetos en el agua del vaso grande, salvo los necesarios para el baño de menores con los equipamientos necesarios de flotación.
 - Comer fuera de las zonas habilitadas para ello.
 - Hacer juegos tanto en el interior del agua como exterior que pongan en riesgos la salud de los mismos o de los demás usuarios como volteretas desde el exterior al vaso, cadenas en el interior del agua, etc todo ello para prevenir accidentes.
 - Jugar a la pelota para respetar las instalaciones y a los demás usuarios de la piscina municipal.

Y RECUERDA

Protégete del sol

Las actividades al aire libre, la exposición al sol, los cambios en la alimentación y las visitas a las piscinas requieren de una serie de consejos que debemos recordar para prevenir posibles riesgos de quemaduras en la piel, enfermedades o accidentes que pueden afectar a nuestra salud.

Prevenir es prolongar la salud y para ello os trasladamos una serie de recomendaciones a tener en cuenta para disfrutar seguros del verano.





BANDO DE LA ALCALDÍA

Para prevenir estos efectos nocivos es necesario:

- Exponerse al sol de forma gradual los primeros días.
- Evitar la exposición directa al sol entre las 12.00 y las 17.00.
- Tener la cabeza cubierta y proteger los ojos con gafas de sol.
- Utilizar una crema protectora adecuada a nuestro tipo de piel.
- Asegurarse que la crema proteja tanto frente a la radiación UVB como a la UVA.
- Hay que recordar que las cremas protectoras tienen fecha de caducidad.
- Aplicar la crema en cantidad suficiente media hora antes de ponerse al sol, aun cuando este nublado y repetir la siempre la aplicación cada dos o tres horas.
- Tomar líquidos en abundancia, especialmente agua.
- Recordar que algunos medicamentos pueden provocar reacciones si mientras los tomamos nos exponemos al sol.

Con la infancia es necesario extremar estas medidas y además:

- Tener siempre a menores de 3 años con camiseta y gorro.
- Darles de beber agua cada poco tiempo.
- No exponer nunca al sol a menores de 6 meses incluso estando vestidos.
- No perder nunca de vista a los niños y a las niñas cuando estén bañándose, aunque sepan nadar o estén equipados con materiales de flotación, o estén alrededor de la piscina. Recuerda que sólo 2,5 cm de profundidad son suficientes para cubrir la nariz y la boca de un niño, si cae a la piscina.
- Cuando se desocupe la piscina sacar todos los juguetes y objetos del interior para no llamar la atención de los niños y niñas.
- Evitar los flotadores inflables, no sustituyen a los salvavidas y ofrecen una falsa sensación de seguridad.
- Enseñar a nadar a los y las menores lo antes posible. Es una medida que puede evitar ahogamientos.
- A la hora del baño, entrar en el agua poco a poco, sobre todo después de tomar el sol, tras una comida copiosa o después de realizar una actividad física.
- Evitar los juegos violentos tanto dentro del agua como en las proximidades.

HIGIENE

En la piscina se comparte el agua con otras personas por lo que es conveniente seguir unas normas de higiene.

- Es fundamental ducharse antes y después del baño.
- Prescinde del baño si padeces alguna enfermedad contagiosa de transmisión hídrica o dérmica.
- No tragues agua de la piscina y evita que entre en tu boca.
- Los aseos deben ser utilizados tanto por adultos como por menores, manteniendo así el agua de la piscina más limpia.
- No permitas la entrada de animales en el recinto de la piscina.
- Para evitar la infección por hongos es aconsejable lavarse y secarse los pies antes y después del baño.
- Es recomendable el uso de gafas de agua y de gafas de sol para evitar la irritación provocada por la propia acción del cloro o por el sol.
- Las toallas son objetos de uso personal y no deben intercambiarse.

BANDO DE LA ALCALDÍA

NORMAS DE LA PISCINA



NO CORRER



NO EMPUJAR



NO JUGAR A LA
PELOTA



NO GRITAR



NO FUMAR



NO JUGAR BRUSCO



NO ENVASES DE
VIDRIO



NO MÚSICA ALTA



NO MASCOTAS

**PROFUNDIDAD MÁXIMA
DE LA PISCINA 2M**



BANDO DE LA ALCALDÍA



PERMITIDO



Entrar con una silla plegable por persona



Entrar con mesa pequeña para usar en la zona de picnic



Entrada de perros guía para personas ciegas

RECUERDA



Respetar las normas, señalizaciones e indicaciones del personal [socorristas-vigilantes-mantenimiento] que son la máxima autoridad en las instalaciones y garantizan la seguridad, higiene y salud de todos.



El personal de seguridad realiza un registro/control de los elementos portados por cada persona.



Toda persona que NO cumpla las normas de la instalación será expulsado de inmediato.



Es necesaria la colaboración de la población para asegurar el cumplimiento de las normas y compatibilizar el derecho a la salud y el derecho de todos.



La Alcaldesa

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE.

