

NATACIÓN

NORMAS DE USO

ES OBLIGATORIO:

- Ducharse antes del baño.
- El uso del gorro de baño.
- Es obligatorio el uso de bañador.
- Seguir las indicaciones del personal técnico y de los socorristas.
- Respetar las normas de seguridad de las instalaciones.
- Respetar a los demás usuarios.
- Hacer uso de las papeleras.
- Respetar los espacios que se destinen a cursillos de natación o a actividades dirigidas, así como las calles destinadas a juegos y al baño público.
- Prestar atención a las señales de seguridad de la piscina en lo que concierne a las referentes a la profundidad.
- Que los niños que no saben nadar lleven un dispositivo (chaleco, burbuja, etc.), adaptado a cada edad, que favorezca la flotabilidad y que mantenga su cabeza fuera del agua.

NO SE PERMITE:

- La entrada a los menores de 12 años, en horario de baño libre, si no van acompañados de una persona adulta.
- Fumar ni comer en todo el recinto de la instalación, exceptuando las zonas destinadas expresamente a este fin.
- La entrada de animales, excepto en casos especiales, como los perros guía.
- Introducir objetos de cristal, o de cualquier otro material rompible, en la zona de playa.
- Entrar a la zona de baño vestido o con calzado de calle, excepto visitas puntuales autorizadas por la persona responsable de la instalación.
- El uso de objetos (pelotas, objetos hinchables, etc.) fuera de cursos o clases dirigidas.
- Correr ni empujar. Alrededor de la piscina hay que circular andando.
- Los juegos peligrosos dentro del agua, como hundir a otra persona.
- El acceso a la zona de baño de personas que sufran enfermedades dérmicas infectocontagiosas. En caso de duda la Dirección podrá exigir la presentación de un certificado médico.

SE RECOMIENDA:

- Que antes de tirarse de cabeza al agua, se compruebe que la profundidad es suficiente y que no hay elementos o personas contra las cuales se pueda chocar.
- El uso de zapatillas de baño.
- Nadar siempre por la derecha en las calles.
- No atravesar las calles, ya que puede interrumpirse la actividad de otros usuarios.
- Respetar un mínimo de dos horas después de las comidas y antes de bañarse.
- No entrar de golpe en el agua después de haber hecho un ejercicio físico intenso o exposición excesiva al sol.
- Dentro de la cancha no está permitido comer, fumar o introducir objetos de vidrio o cualesquiera otros, que puedan deteriorar el pavimento.

EN HIDROMASAJE:

- Además de las normas anteriores
- Está prohibido el acceso a los menores de 12 años.
- La estancia máxima será de 40 minutos.
- La capacidad máxima será de 20 personas.

Se recomienda:

- Es aconsejable que las sesiones tengan una duración de 10 a 15 minutos.
- Es aconsejable la utilización de estos servicios 1 ó 2 veces a la semana.
- En caso de sensación de ahogo o mareo, salir inmediatamente.

Contraindicaciones:

- Infecciones y enfermedades de la piel.
- Embarazadas.