

SEGURIDAD Y NORMAS EN PISCINAS

- Vigilancia permanente de adultos (padres), si hay menores que se están bañando o jugando cerca de la piscina.
- Es recomendable que niños pequeños utilicen chalecos salvavidas, adecuados a su edad y peso; en niños menores.
- Evitar la práctica de piqueros, bombitas, etc., ya que generan peligro de accidentes tanto para quienes participan de estos juegos (golpes en el fondo, con daño cervical), como para aquellos que nadan tranquilamente en la piscina (caída de una persona encima de ellos).
- No acercarse al ducto de desagüe.
- Evitar correr por los bordes de la piscina, que habitualmente están mojados y pueden ocasionar caídas dentro y fuera del agua.
- Luego de comer se debe esperar, a lo menos 1,0 horas, antes de ingresar al agua. Durante la digestión, el organismo está destinando mayor cantidad de oxígeno a esta función y no a la práctica de ejercicio físico.
- Jamás ingresar a la piscina bajo la influencia del alcohol. La conciencia del riesgo, los reflejos, la fuerza y los movimientos se alteran al beber.
- Aplicar bloqueador solar 30 minutos antes de la exposición al sol y reaplicar según necesidad.
- Usar Traje baños y poleras acuáticas. Este prohibido uso de ropa que no es apta para bañarse.
- Tomarse el cabello con coles (Asistentes con cabello largo).