

HABITOS HIGIÉNICOS Y CONSEJOS PARA LOS PARTICIPANTES DE LOS CURSOS Y USUARIOS DE LA PISCINA CLIMATIZADA DE LA BAÑEZA

Por David, Valerio y Miguel Ángel (monitores y responsables de la Piscina)

Antes de acudir a la piscina:

- ✓ Preparar y revisar el equipo de piscina: gorro, gafas, chancletas, toalla, jabón, mudas (calcetines, calzoncillos y camiseta), bolsa para guardar los zapatos y carné, bono o dinero para sacar la entrada de acceso a la piscina.
- ✓ Llevar una vestimenta que facilite vestirse / desnudarse (chándal...).
- ✓ Respetar las dos horas de digestión y en caso de llevar mucho tiempo sin comer nada tomar algo ligero que no necesite digestión como unas galletas, fruta, zumo, chocolatina o similar.
- ✓ Los padres de los niños pequeños no deberán obligar al niño a realizar los cursos sino que habrá que planteárselo como una actividad divertida en la que se lo van a pasar muy bien.

En el vestuario:

- ✓ Los niños pequeños deberán aprender lo antes posible a cambiarse y llevar la ropa a las taquillas sin que tengan que estar los padres con ellos salvo los bebés y niños muy pequeños. La idea es dejar a los niños a la entrada de la piscina y que ellos sean autosuficientes para desenvolverse en la instalación hasta que vuelvan a buscarles.
- ✓ Utilizar adecuadamente los espacios del vestuario.
- ✓ Si hay mucha gente en los vestuarios:
 - Esperar a que salgan los que se están cambiando para entrar.
 - Los padres de los bebés podrán utilizar los bancos de los alrededores de la piscina, pero siempre utilizando chancletas y no calzado de calle.
- ✓ Para tardar menos tiempo seguir un orden para desnudarse.
- ✓ No enrollarse hablando hasta que no se esté fuera.
- ✓ Guardar todo en la mochila o en una bolsa para llevarlo a las taquillas, en ningún caso se dejará la ropa en los bancos o en las perchas.
- ✓ No pisar con calzado de calle los alrededores de la piscina para ir a las taquillas.
- ✓ Si el niño no puede llevar la ropa se le dará a otra persona que tenga el calzado adecuado (chancletas) o sino habrá que descalzarse para llevarla.
- ✓ Es recomendable sobre todo para los niños estar con una camiseta hasta que empiece la actividad, no siendo necesario el uso de toalla, excepto para los bebés.

Antes de acceder al agua:

- ✓ Circular calzados con chancletas por la playa de la piscina.
- ✓ Ducharse íntegramente, empezando por los pies y acabando por la cabeza.
- ✓ Utilizar el equipo de baño completo y no quitarse el gorro hasta salir del agua.
- ✓ Los participantes de los cursos no deberán mojarse antes de que empiece la actividad pues siempre se harán ejercicios preparatorios para entrar en calor y romper el entumecimiento antes de entrar al agua.

Durante la actividad:

- ✓ No deberá haber ningún padre pendiente del hijo hasta que no haya concluido la actividad, ¡prohibido estar de mirones en la entrada!
- ✓ Atender las ordenes de los monitores que están encargados de las actividades acuáticas (David, Valerio y Miguel Angel).
- ✓ Los usuarios que no estén apuntados en los cursos:
 - No deberán estorbar en la realización de los mismos.
 - No invadirán las calles reservadas.
 - Es recomendable que salgan a los vestuarios un rato antes o después de que finalicen para que no se produzcan aglomeraciones innecesarias.

Después de la actividad:

- ✓ Ducharse íntegramente, graduando la temperatura del agua de caliente a tibia. Aclarar bien el pelo.
- ✓ Recoger al niño justo a la hora de finalización del curso, pues los monitores no se harán responsables de los niños una vez acabada la clase debido a que deberán atender a otros turnos.
- ✓ Acabada la actividad, y una vez duchados, es necesario secarse prestando especial atención a los pies, los espacios interdigitales y las zonas de los pliegues.
- ✓ No arrastrar la toalla o el albornoz por el suelo.
- ✓ Tratar adecuadamente el equipo de baño para mantenerlo en buenas condiciones:
 - Lavar la toalla o el albornoz después de cada sesión.
 - Lavar, secar y poner polvos de talco en el gorro.
 - Lavar el bañador y las chancletas.
- ✓ Cuando el uso de la piscina es bastante continuo, es conveniente hidratar el cuerpo con crema o body milk.

