

La práctica de la natación y del baño es una actividad saludable y divertida, pero puede conllevar algunos problemas graves que hay que prevenir, como son las lesiones por caídas o resbalones y los ahogamientos por inmersión.

La mayoría de accidentes en las piscinas se pueden evitar siguiendo estas normas y recomendaciones:

The practice of the swimming and of the bath is a healthy and entertaining activity, but it can carry some serious problems that it is necessary to anticipate, since they are the injuries for falls or skids and the drownings for dip.

The majority of accidents in the swimming pools can be avoided following these procedure and recommendations:



HORARIO

SWIMMING POOL HOURS



* FUERA DE ESTE HORARIO, PISCINA TRATADA CON HIPOCLORITO SÓDICO Y MINERADOR PH - TOXICIDAD
* AT OTHER TIMES, SWIMMING POOLS TREATED WITH HIPOCLORITO SODIUM AND MINERADOR PH WHICH IS TOXIC



* ES OBLIGATORIO DUCHARSE ANTES DE ENTRAR EN LA ZONA DE BAÑOS
* SHOWERING IS COMPULSORY BEFORE ENTERING THE SWIMMING POOL AREA



* ESTÁ PROHIBIDO EL USO DE LA PISCINA A MENORES DE 6 AÑOS QUE NO VAYAN ACOMPAÑADOS DE ADULTO
* CHILDREN UNDER 6 YEARS OF AGE ARE UNLESS ACCOMPANIED BY AN ADULT



* USAR CALZADO O ESPECÍFICO: SANDALIAS O CHARCOTEAS. NO ENTRAR CON EL CALZADO DE LA CALLE.
* ENTERING THE SWIMMING POOL WEARING SHOES OR INADEQUATELY DRESSED IS FORBIDDEN BY LAW



* ESTA PROHIBIDO EL USO DE LAS INSTALACIONES DE LA PISCINA A TODA PERSONA CON ENFERMEDADES TRANSMISIBLES
* ANYONE WITH TRANSMISSIBLE DISEASES IS FORBIDDEN BY LAZ FROM USING THE SWIMMING POOL



* ESTA PISCINA ESTA EQUIPADA CON PRIMEROS AUXILIOS Y FLOTADOR, SALVAVIDAS EN CASO DE URGENCIAS CONTACTAR CON EL SOCORRISTA
* THIS SWIMMING POOL IS EQUIPPED WITH RESUSCITATION EQUIPMENT AND LIFEBOY. IN A EMERGENCY, CONTACT THE LIFE GUARD SERVICE BETWEEN 09H - 19H



* ESTA PROHIBIDA LA ENTRADA DE BOTELLAS DE CRISTAL U OTROS ENVASES CORTANTES O PUNZANTES
* IT IS FORBIDDEN BY LAW TO BRING GLASS BOTTLES OR OTHER SHARP OR POINTED CONTAINERS INTO THIS AREA



* ESTA PROHIBIDO DEJAR BASURA EN EL RECINTO DE LA PISCINA
* LEAVING REFUSE IN THE SWIMMING POOL AREA IS FORBIDDEN BY LAW



* NO SE PUEDEN RESERVAR LAS HAMACAS, SE RETIRARÁN LAS TOALLAS
* RESERVE HAMMOCKS IS FORBIDDEN, THE TOWELS WILL BE RETIRED



* RESPETA LAS NORMAS Y NUNCA ENTRE EN LA PISCINA CUANDO ESTÁ CERRADA O SIN VIGILANCIA DEL SOCORRISTA
* RESPECT THE RULES AND NEVER ENTER THE SWIMMING POOL WHEN IT IS CLOSED OR WHEN LIFE GUARD IS ON DUTY



* MEMORIZAR EL LUGAR DE LOS SOCORRISTAS, ASÍ COMO DE LOS SALVAVIDAS
* REMEMBER THE LOCATION OF THE LIFE GUARDS AND THE LIFE RINGS



* EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS PRODUCE DESHIBICIÓN Y ESTO FOMENTA QUE SE ADOPTE CONDUCTAS DE RIESGO CON CONSECUENCIAS GRAVES PARA LA SALUD
* DRINKING ALCOHOL AND TAKING DRUGS CAUSES BEHAVIOUR THAT MAY BE DANGEROUS AND HAVE SERIOUS CONSEQUENCES FOR HEALTH



* LOS MENORES ANTES DE ENTRAR EN EL AGUA DEBEN AVISAR A LOS PADRES PARA QUE SEAN VIGILADOS, ESTAR ACOMPAÑADOS DENTRO DEL AGUA Y USAR SALVAVIDAS SI NO SABEN NADAR, NO DELEGAR ESTA RESPONSABILIDAD EN OTROS MENORES NI EN EL SOCORRISTA

* CHILDREN MUST NOTIFY THEIR PARENTS BEFORE ENTERING THE WATER TO ENSURE THAT THEY ARE BEING WATCHED, THEY MUST BE ACCOMPANIED IN THE WATER AND WEAR FLATATION DEVICES IF THEY DO NOT KNOW HOW TO SWIM, DO NOT PASS THIS RESPONSIBILITY ON TO OTHER CHILDREN OR TO THE LIFE GUARD



* MUCHA PRECAUCIÓN CON LOS BEBÉS. PUEDEN AHOGARSE EN TÁN SÓLO 2,5 CM DE PROFUNDIDAD
* TAKE PRECAUTIONS WITH BABIES: THEY CAN DROWN IN A DEPTH OF JUST 2.5 CM



* ESPERA DOS HORAS DESPUÉS DE LA COMIDA ANTES DE BAÑARTE
* WAIT TWO HOURS AFTER EATING BEFORE ENTERING THE WATER



* SI SIENITES CANSANCIO, TE ENCUENTRAS MAL O NOVOS FRÍO, SAL DEL AGUA ENTEGUEDA Y AVISA AL SOCORRISTA O A UNA PERSONA ADULTA QUE ESTE CERCA DE TI
* IF YOU FEEL TIRED, UNWELL OR COLD, LEAVE THE WATER IMMEDIATELY AND INFORM THE LIFE GUARDS OR A NEARBY ADULT



* ANTES DE ENTRAR EN EL AGUA COMPRUEBA LA TEMPERATURA, YA QUE SI ESTÁ MUY FRÍA O MUY CALIENTE (ACUZZOS) PUEDE SER PERIGIOSA. INTRODUCIRSE LENTAMENTE EN EL AGUA, PRIMERO MOJÁNDOSE BRAZOS, PIERNAS Y NUCA Y A CONTINUACIÓN SUMERGIRSE POCO A POCO
* BEFORE ENTERING THE WATER, CHECK THE TEMPERATURE, AS IT MAY BE TOO HOT (ACUZZOS) OR TOO COLD, ENTER THE WATER SLOWLY, WETTING YOUR ARMS LEGS AND THE BACK OF YOUR NECK BEFORE ENTERING CAREFULLY



* NO TIRARSE DE CABEZA NI HACER ACROBACIAS EN SITIOS POCO PROFUNDOS O SI SE DESCONOCE LA PROFUNDIDAD. PROHIBIDO LANZARSE DE SITIOS ALTOS (ESCALERAS, SILLAS, BALCONES...), VERIFICAR SIEMPRE LA PROFUNDIDAD ANTES DE LANZARSE
* DO NOT DIVE HEAD FIRST INTO THE POOL OR DO TRICKS IN SHALLOW AREAS OR IF YOU DO NOT KNOW THE DEPTH OF THE WATER, DIVING OR JUMPING IN FROM HIGH PLACES (STAIRS, CHAIRS AND BALCONES, ETC.) IS ALWAYS PROHIBITED. CHECK THE DEPTH OF THE POOL BEFORE JUMPING IN



* NO BAÑARSE CON CADENAS, COLLARES, CAMISETAS O ELEMENTOS SIMILARES QUE PERMITAN EL ATRAPAMIENTO MECÁNICO
* DO NOT ENTER WATER WEARING CHAINS, NECKLACES, T-SHIRTS OR SIMILAR ITEMS THAT MAY BE CAUGHT UP IN MACHINERY



* NO CORRER POR EL BORDE DE LA PISCINA, YA QUE PODRÍAS RESBALAR, CAER AL AGUA Y LESIONARTE O LESIONAR A OTROS BAÑISTAS
* DO NOT RUN ALONG THE POOL SIDE, AS YOU MAY SLIP FALL INTO THE WATER, OR HURT YP YOURSELF AND/OR OTHER POOL USERS



* NO PRATICAR JUEGOS VIOLENTOS EN LAS PROXIMIDADES DEL AGUA NI DENTRO DE LA MISMA. CORRER, EMPUJAR, TIRAR A OTRAS PERSONAS AL AGUA... YA QUE PODRÍAN GOLPEARSE EN LA CABEZA U OTRA PARTE DEL CUERPO CON EL BORDE DE LA PISCINA
* DO NOT PLAY PHYSICAL OR VIOLENT GAMES EITHER NEAR OR IN THE WATER (RUNNING, PUSHING, OR PULLING OTHER PEOPLE INTO THE WATER, ETC.), SOMEONE MAY FALL AND HIT THEIR HEAD OR ANOTHER BODY PART ON THE EDGE OF THE POOL



* NO TIRAR DE LAS REJILLAS QUE CUBREN DE AGUJOS PORQUE LA FUERZA DE SUCCIÓN PUEDE TIRAR DE TI Y ATRAPARTE EN EL FONDO
* DO NOT REMOVE THE GRILLES THAT COVER THE DRAINAGE HOLES, AS THE SUCTION MAY PULL YOU IN AND TRAP YOU AT THE BOTTOM



* PROCURAR NO ESTAR MUCHO TIEMPO AL SOL, ESPECIALMENTE EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA, UTILIZA GORRA Y PONTE CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR (DEBES RENOVARLA CADA DOS HORAS O DESPUÉS DE SALIR DEL AGUA)
* TRY TO SPEND ONLY SHORT PERIODS IN THE SUN, ESPECIALLY AT MIDDAY, USE A HAT AND WEAR PROTECTIVE SUN CREAM (RE-APPLY EVERY TWO HOURS OR AFTER LEAVING THE WATER)



* PISCINAS TRATADAS CON HIPOCLORITO SÓDICO Y MINERADOR PH
* SWIMMING POOLS TREATED WITH HIPOCLORITO SODIUM AND MINERADOR PH

