

La práctica de la natación y el baño es una actividad saludable y divertida, pero puede conllevar algunos problemas graves que hay que prevenir, como son las lesiones por ahogamiento o submersión y los quemaduras por insolación.

The majority of accidents in the swimming pool can be avoided following these procedures and recommendations.

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 risks and the drowning for dyle.

The majority of accidents in the swimming pool can be avoided following these procedures and recommendations.

La práctica de la natación y el baño es una actividad sana y divertida, pero puede conllevar algunos problemas graves que hay que prevenir, como son las lesiones por ahogamiento o submersión y los quemaduras por insolación.

The majority of accidents in the swimming pool can be avoided following these procedures and recommendations.



HORARIO

SWIMMING POOL HOURS

HORAIRE PISCINE

09:00
19:00



* FUERA DE ESTE HORARIO, PISCINA TRATADA CON IPOCLORITO SÓDICO Y MINERADOR PH - TOXICIDAD
* AT OTHER TIMES, SWIMMING POOLS TREATED WITH IPOCLORITO SODIUM AND MINERADOR PH WHICH IS TOXIC
* HORS DE CETTE HORAIRE, DES PISCINES TRAITÉES AVEC IPOCLORITO SODIUM ET MINERADOR UN PH - TOXICITÉ



* ES OBLIGATORIO DUCHARSE ANTES DE ENTRAR EN LA ZONA DE BAÑOS
* SHOWERING IS COMPULSORY BEFORE ENTERING THE SWIMMING POOL AREA
* IL EST OBLIGATOIRE DE COMENCER AVANT D'ENTRER DANS LA SALLE DE BAIN



* 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
* L'UTILISATION DE LA PISCINE EST INTERDITE DE MOINS DE 6 ANS NE PAS ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR DES ADULTES



* USAR CALZADO ESPECÍFICO: SANDALAS O CHANCLETAS. NO ENTRAR CON EL CALZADO DE LA CALLE
* ENTERING THE SWIMMING POOL WEARING SHOES OR INADEQUATELY DRESSED IS FORBIDDEN BY LAW
* UTILISER CHAUSSURES SPÉCIFIQUES: SANDALES OU CHANCKLES NE PAS ENTRER AVEC LES CHAUSSURES DE RUE



* ESTÁ PROHIBIDO EL USO DE LAS INSTALACIONES DE LA PISCINA A TODA PERSONA CON ENFERMEDADES TRANSMISIBLES
* ANYONE WITH TRANSMISIBLE DISEASE IS FORBIDDEN BY LAZ FROM USING THE SWIMMING POOL
* L'UTILISATION DES INSTALLATIONS DE PISCINE EST INTERDITE À TOUTES LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES TRANSMISSIBLES



* ESTA PISCINA ESTÁ EQUIPADA CON PREMIEROS AUXILIOS Y FLOTADOR SALVAVIDAS EN CASO DE URGENCIAS CONTACTAR CON EL SOCORRISTA
* THIS SWIMMING POOL IS EQUIPPED WITH RESUSCITATION EQUIPMENT AND LIFE RING. IN A EMERGENCY, CONTACT THE LIFEGUARD SERVICE BETWEEN PH - 114
* CETTE PISCINE EST ÉQUIPÉE DE PREMIERS SECOURS ET DE FLOTANTS LES SAUVETAGES EN CAS D'URGENCE CONTACTER LA SOCIÉTÉ



* ESTÁ 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
* L'ENTRÉE DE VERRE OU D'AUTRES BOUTEILLES EST INTERDITE POINÇONS DE COUPE



* ESTÁ PROHIBIDO DEJAR BASURA EN EL RECINTO DE LA PISCINA
* LEAVING REFUSE IN THE SWIMMING POOL AREA IS FORBIDDEN BY LAW
* IL EST INTERDIT D'LAISSER DES POUBELLES À LA PISCINE



* NO SE PUEDEN RESERVAR LAS HAMACAS, SE RETIRARÁN LAS TALLAS
* RESERVE HAMMOCKS IS FORBIDDEN, THE TOWELS WILL BE RETIRED
* VOUS NE POUVEZ PAS RÉSERVER LES HAMACS, LES SERVIETTES SERONT SUPPRIMÉES



* RESPECTAR LAS NORMAS Y REGLAS ENTRES 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 LIFEGUARD IS ON DUTY
* RESPECTEZ LES NORMES ET L'ENTRÉE JAMAIS DANS LA PISCINE QUAND ELLE EST FERMÉE OU SANS LA SURVEILLANCE D'UN MAÎTRE-NAGEUR SAUVEUR



* MEMORIZAR EL LUGAR DE LOS SOCORRISTAS, ASÍ COMO DE LOS SALVAVIDAS
* REMEMBER THE LOCATION OF THE LIFEGUARDS AND THE LIFE RINGS
* MÉMORISÉZ L'ENDROIT OÙ SE TROUVENT LES MAÎTRES-NAGEURS ANSSI QUE LES BOUÉES DE SAUVEPAGE



* EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS PRODUCE DESHIBICIÓN Y ESTO FOMENTA QUE SE ADOPTEN 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
* LA CONSOMMATION D'ALCOOL OU DE DROGUES PRODUIT DE LA DESHIBITION ET PROVOQUE DES COMPORTEMENTS À RISQUE AUX CONSÉQUENCES GRAVES POUR LA SANTÉ



* LOS MEMORIAS ANTES DE ENTRAR EN EL AGUA DEBEN AVISAR A LOS PADRES PARA QUE SEAN VIGILADOS. ESTÁN ACOMPAÑADOS DE DENTRO DEL AGUA Y USAR SALVAVIDAS SI NO SABEN NADAR, NO DEJAN 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 FLATOTAT DEVICES IF THEY DO NOT KNOW HOW TO SWIM. DO NOT PASS THIS RESPONSIBILITY ON TO OTHER CHILDREN OR TO THE LIFE GUARD
* LES MINEURS DOIVENT PRÉVENIR LEURS PARENTS AVANT D'ENTRER DANS L'EAU AVANT D'ÊTRE SURVEILLÉS. ÊTRE ACCOMPAGNÉS DANS L'EAU ET UTILISER UNE BOUÉE DE SAUVEPAGE S'ILS NE SAVENT PAS NAGER, NE PAS DÉLÉGUER CETTE RESPONSABILITÉ À D'AUTRES ENFANTS S'ILS NE SONT PAS VIGILÉS PAR LEUR PARENTS



* MUCHA PRECAUCIÓN CON LOS BEBÉS. PUEDEN AHOGARSE EN TAN SÓLO 2,5 CM DE PROFUNDIDAD
* TAKE PRECAUTIONS WITH BABES: THEY CAN DROWN IN A DEPTH OF JUST 2,5 CM
* SOYEZ TRÈS VIGILANT AVEC LES BÉBÉS: ILS PEUVENT SE NOYER DANS SEULEMENT 2,5 CM DE PROFONDEUR



* ESPERA DOS HORAS DESPUÉS DE LA COMIDA ANTES DE BAÑARTE
* WAIT TWO HOURS AFTER EATING BEFORE ENTERING THE WATER
* ATTENDEZ DEUX HEURES APRÈS LE REPAS AVANT DEVOUS BAIÑER



* SI SIENTES CANSANCIO, TE ENCUENTRAS MAL O NOTAS FRÍO, SAL DEL AGUA DESPUÉS 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 LIFEGUARD OR A NEARBY ADULT
* SI VOUS VOUS SENTEZ FATIGUÉ, VOUS RESSENTEZ UN TROUBLE PHYSIQUE OU UN FRISON, SORTEZ DE L'EAU IMMÉDIATEMENT ET PRÉVENEZ LE MAÎTRE-NAGEUR OU UN ADULTE PRÈS DE VOUS



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



* AVANT D'ENTRER DANS L'EAU, VÉRIFIER LA TEMPÉRATURE DE L'EAU, SI ELLE EST TRÈS FROIDE OU TRÈS CHAUDE (JACUZZIS) CELA PEUT ÊTRE NOCIF. MOUILLEZ-VOUS D'ABORD LES BRAS, LES JAMBES ET LA NUQUE ET ENTREZ EN PROGRES SANS VIGILANCE



* NO TIRAR DE CABEZA NI HACER ACROBACIAS EN SITIOS POCO PROFUNDOS O SI SE DE CONOCE LA PROFUNDIDAD, PROHIBIDO LANZARSE DE SITIOS ALTOS (ESCALERAS, SILLAS, BALCONES, ETC.) 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 BALCONIES, ETC.) IS ALWAYS PROHIBITED. CHECK THE DEPTH OF THE POOL BEFORE JUMPING IN



* NO PLONGEZ PAS NI FAITES D'ACROBACIES DANS DES ENDROITS PEU PROFONDS OU SI VOUS NE CONNAÎTEZ PAS LA PROFONDEUR, IL EST INTERDIT DE PLONGER DEPUIS DES ENDROITS ÉLEVÉS (ESCALIERS, CHAÎNES, BALCONS, ETC.) VÉRIFIEZ TOUJOURS LA PROFONDEUR AVANT DE PLONGER.



* NO BAÑARSE CON CADENAS, COLLARES, CAMISETA 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
* NEVOUS BAINÉZ PAS SI VOUS PORTEZ CHAÎNES, COLLERS, T-SHIRTS OU ÉLÉMENTS SIMILAIRES CAR VOUS RISQUEZ DE LES COÛCER



* NO CORRER POR EL BORDE DE LA PISCINA, YA QUE PODRÍAS RESBALAR, CAER AL AGUA Y LESIONARTE O LESIONAR A OTRAS BAÑISTAS
* DO NOT RUN ALONG THE POOLSIDE, AS YOU MAY SLIP, FALL INTO THE WATER, OR HURT YOURSELF AND/OR OTHER POOL USERS
* NE COUREZ PAS SUR LE BORD DE LA PISCINE, VOUS POURRIEZ GLISSER, TOMBER DANS L'EAU, VOUS BLESSER OU BLESSER D'AUTRES BAINÉURS



* NO CORRER POR EL BORDE DE LA PISCINA, YA QUE PODRÍAS RESBALAR, CAER AL AGUA Y LESIONARTE O LESIONAR A OTRAS BAÑISTAS
* DO NOT RUN ALONG THE POOLSIDE, AS YOU MAY SLIP, FALL INTO THE WATER, OR HURT YOURSELF AND/OR OTHER POOL USERS
* NE COUREZ PAS SUR LE BORD DE LA PISCINE, VOUS POURRIEZ GLISSER, TOMBER DANS L'EAU, VOUS BLESSER OU BLESSER D'AUTRES BAINÉURS



* NO CORRER POR EL BORDE DE LA PISCINA, YA QUE PODRÍAS RESBALAR, CAER AL AGUA Y LESIONARTE O LESIONAR A OTRAS BAÑISTAS
* DO NOT RUN ALONG THE POOLSIDE, AS YOU MAY SLIP, FALL INTO THE WATER, OR HURT YOURSELF AND/OR OTHER POOL USERS
* NE COUREZ PAS SUR LE BORD DE LA PISCINE, VOUS POURRIEZ GLISSER, TOMBER DANS L'EAU, VOUS BLESSER OU BLESSER D'AUTRES BAINÉURS



* NO PRACTICAR JUEGOS VIOLENTOS EN LAS PROXIMIDADES DE LA PISCINA NI DENTRO DE LA MISMA (CORRER, EMPUJAR, TIRAR A OTRAS PERSONAS AL AGUA, ETC.) 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



* NE PRACTIQUEZ PAS DE JEUX VIOLENTS PRÈS DE L'EAU NI DANS L'EAU COURIR, POUSSER, FAIRE TOMBER D'AUTRES PERSONNES DANS L'EAU, ETC.) QUELQU'UN POURRAIT SE FRAPPER LA TÊTE OU AUTRE PARTIE DU CORPS AVEC LE BORD DE LA PISCINE



* NO TIRAR DE LAS REJILLAS QUE CUBREN DESAGÜES 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



* N'ARRACHEZ PAS LES GRILLES COUVRAINT LES ORIFICES D'ÉCOULEMENT CAR LA FORCE DE LA SUCTION POURRAIT VOUS Y TRAPER ET VOUS PROJETER AU FOND



* 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 MIDAY, USE A HAT AND WEAR PROTECTIVE SUN CREAM (RE-APPLY EVERY TWO HOURS OR AFTER LEAVING THE WATER)



* NEVOUS EXPOSEZ PAS TROP LONGTEMPS AU SOL, PARTICULIÈREMENT EN MILIEU DE JOURNÉE. PORTEZ UNE CASQUETTE ET UTILISEZ UNE PROTECTION SOLAIRE. RENOUVELER TOUJOURS LES OUEUR HEURES OU APRÈS ÊTRE SORTI DE L'EAU



* MUCHA PRECAUCIÓN CON LOS BEBÉS. PUEDEN AHOGARSE EN TAN SÓLO 2,5 CM DE PROFUNDIDAD
* TAKE PRECAUTIONS WITH BABES: THEY CAN DROWN IN A DEPTH OF JUST 2,5 CM
* SOYEZ TRÈS VIGILANT AVEC LES BÉBÉS: ILS PEUVENT SE NOYER DANS SEULEMENT 2,5 CM DE PROFONDEUR