

Norme di comportamento per il frequentatore di piscina

In piscina i nuotatori rappresentano la principale, se non l'unica, causa di contaminazione è quindi di fondamentale importanza l'adozione da parte di ogni frequentatore di misure igieniche e di sicurezza per proteggere la salute di se stesso e degli altri:

- ◆ l'utente deve accedere alla piscina munito di tutto l'occorrente (asciugamano, cuffia, ciabatte ecc...) allo scopo di evitare l'uso promiscuo di oggetti e biancheria;
- ◆ prima di accedere alle vasche l'utente deve sottoporsi ad una accurata doccia con uso del sapone (*sono consigliati i saponi con pH acido fino a 5 in quanto difendono la pelle da attacchi dei microbi*);
- ◆ le ciabatte devono essere ad esclusivo uso della piscina. E' vietato indossare ciabatte che usualmente si indossano in altri luoghi;
- ◆ l'accesso alle vasche è consentito soltanto passando attraverso la vaschetta lavapiedi;
- ◆ nei percorsi obbligatori a piedi nudi è obbligatorio l'uso delle ciabatte;
- ◆ per entrare in vasca è obbligatorio l'uso della cuffia;
- ◆ è vietato entrare in vasca in presenza di ferite, abrasioni, cerotti, medicinali, verrucche;
- ◆ prima di entrare in vasca deve provvedere alle operazioni di strucco dal viso;
- ◆ è vietato mangiare nell'ambiente piscina salvo negli spazi appositamente destinati;

Entrare in vasca solo se le condizioni fisiche sono buone:

- ◆ entrare in vasca solo se è trascorso un intervallo di tempo adeguato dall'ultimo pasto completo e/o spuntino e comunque non andare in vasca se si ha la sensazione di essere appesantiti;
- ◆ d'estate in caso di prolungata esposizione al sole entrare in acqua gradualmente, per evitare l'idrocuzione (*sincope riflessa con arresto di respiro*).

Infine i bagnanti devono rispettare rigorosamente le indicazioni impartite dagli istruttori e assistenti bagnanti sulle norme di comportamento di igiene e sicurezza.