

## IO LA MIA PISCINA E IL MIO SPOGLIATOIO

Il mio corretto comportamento garantisce anche a me sicurezze igiene e serenità

- Indosso **ciabatte** di gomma (che uso esclusivamente in piscina) e le pongo ai lati della piscina.
  - Indosso la **cuffia** avendo cura di raccogliervi tutti i capelli.
  - Nello spogliatoio giro in accappatoio e ripongo **borsa** e abito nell'armadietto, al termine del mio allenamento ho cura di strizzare costume e muta in zona doccia
  - Utilizzo flaconi in plastica e non in vetro e consumo cibi e bevande fuori dallo spogliatoio.
  - Ho cura di osservare scrupolosamente il **percorso igienico**: nella zona filtro "ROSSA" di passaggio tra lo spogliatoio servizi docce e vasche, passo solo con ciabatte, scalzo o con sovrascarpe, per accedere alle vasche utilizzo sempre il passaggio doccia con fotocellule.
  - Faccio una **doccia** accurata prima di entrare in piscina, detergendo la pelle da oli, creme, trucco ecc.
  - Ricordo di togliermi **cerotti o bendaggi** che, se persi, potrebbero finire nei filtri di depurazione.
  - Prima di entrare in piscina pongo la **gomma da masticare** nel cestino dei rifiuti.
  - Se ho **abrasioni** ho malattie della pelle non entro in acqua. Il cloro può avere effetti dannosi per la mia salute e ritardare la mia cicatrizzazione.
  - Ho tolto **orologio, occhiali da vista** non ho con me **oggetti che possano essere pericolosi** in caso di urto con altri nuotatori (maschere marine, palette...ecc.). Le pinne piccole sono consentite.
  - Se ho **meno di 12 anni** posso entrare se accompagnato da un adulto, che entrerà in acqua con me.
  - Le **tribune** sono utilizzabili solo in caso di manifestazioni, quando previsto.
  - La **vasca didattica** è a disposizione dei bambini, può essere utilizzata dagli adulti previa valutazione dell'assistente bagnante.
  - Evito **comportamenti pericolosi** per me e per gli altri (corsa, spinta, tuffi, lancio di oggetti ecc.).
  - Non pratico **apnea**.
  - Non mi appoggio alle **corsie**.
  - I cartelli che indicano la **velocità consigliata** sono apposti all'inizio di ogni corsia. L'assistente bagnante potrà essermi utile per valutare se sono nella corsia giusta.
  - Ricordo che la corsia è come la strada: **osservo la destra**.
  - Ho cura di **non sostare lungo la corsia o sotto i blocchi**: posso recuperare il fiato a bordo piscina.
  - Se sono un bebè (da 0 a 36 mesi) indosso la cuffia, il **pannolino specifico** per l'acqua ed il costume contenitivo impermeabile (reperibile in reception).
  - E' consentito usufruire per gli allenamenti di tavolette e tubi, tutti gli altri attrezzi presenti sul piano vasca sono ad uso esclusivo dei corsi di acquafitness ed utilizzabili solo in presenza dell'istruttore
  - Non introduco in vasca attrezzature diverse da quelle messe a disposizione dal personale se non preventivamente autorizzati e, comunque, solo dopo accurato lavaggio degli stessi
  - Non passo sotto il pontone in apnea subacquea.
  - Se utilizzo lo **scivolo** posiziono un tappetino di gomma sotto lo stesso.
- L'assistente bagnante è presente per qualsiasi mia necessità e per garantire la mia salute e la mia sicurezza