



Sai Che...



Profondità della vasca

- ✓ deve essere indicata per evitare di tuffarti dove l'acqua è bassa e potresti farti male oppure troppo profonda per le tue capacità



Temperatura dell'acqua

- ✓ varia a seconda del tipo di vasca (per adulti, bambini e ricreativa) ed inoltre è normalmente inferiore a quella corporea
Se ti sembra non idonea comunicalo al personale addetto affinché provi e ti mostri l'effettiva temperatura e ricordati che una temperatura troppo alta può favorire la proliferazione microbica



Torbidità

- ✓ l'acqua della vasca deve essere limpida. La torbidità potrebbe essere un segnale di contaminazione batterica.
Se l'acqua ti sembra torbida comunicalo al personale addetto affinché possa risolvere il problema



Brucciore/Arrossamento agli occhi

- ✓ il cloro utilizzato per la disinfezione dell'acqua può provocare bruciore ed arrossamento agli occhi. Il bruciore smette poco dopo essere usciti dall'acqua.
Se il problema continua comunicalo al personale addetto affinché possa controllare la concentrazione del cloro in vasca



Oggetti sul fondo vasca

- ✓ È importante segnalarne al personale addetto la presenza per evitare tagli accidentali



La piscina è un ambiente dove viene svolta attività fisica sia a livello ricreativo che agonistico

È importante seguire alcune semplici regole di igiene personale e di comportamento che permettono di DIVERTISI senza correre RISCHI



Per ulteriori informazioni
rivolgiti alla tua
Agenzia di Tutela della Salute (ATS)



Bibliografia di riferimento

WHO "Guidelines for safe recreational water environments - vol.2
- Swimming pools and similar environments" 2006

ISPESL "Quaderni per la salute e la sicurezza - Le Piscine"
dicembre 2005

PISCINE

Sai perchè...
sai che...
sai come...



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



Sai Perché...



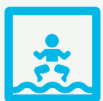
... è importante indossare le ciabatte in piscina?

- ✓ è il modo più semplice per evitare di contrarre verruche o micosi superficiali della cute del piede
- ✓ previene le cadute accidentali dovute alle superfici bagnate
- ✓ evita di sporcare le aree pulite, portando materiali e terra



... è importante fare la doccia completa?

- ✓ rimuove tracce di impurità e di cosmetici, come le creme solari, presenti sul corpo
- ✓ previene la contaminazione dell'acqua della piscina
- ✓ aiuta a mantenere pulita l'acqua della vasca e a prevenire infezioni (es. otite del nuotatore)



... è importante fare indossare ai bambini piccoli il costumino contenitivo?

- ✓ per evitare accidentali ... "faecal releases" nell'acqua (cioè... "fuoriuscite indesiderate"...))



... è importante utilizzare gli erogatori di soluzione disinfettante per i piedi?

- ✓ si prevengono contaminazioni microbiche dell'acqua della piscina e delle banchine perimetrali
- ✓ si diminuisce il rischio di contrarre infezioni in casi di "camminata a piedi nudi"



... è importante indossare la cuffia?

- ✓ aiuta a mantenere pulita l'acqua della vasca
- ✓ impedisce l'intrappolamento dei capelli nelle bocchette di uscita dell'acqua, nei punti di ancoraggio delle scalette o altro ed evita, quindi, incidenti



... è importante usare la vaschetta lavapiedi?

- ✓ aiuta a prevenire le infezioni del piede



... è importante che la vasca non sia sovraffollata?

- ✓ per la corretta depurazione dell'acqua sono necessari vari metri cubi per ogni bagnante
- ✓ le operazioni di soccorso sono più facili ed immediate
- ✓ si evitano incidenti in acqua

Sai Come...



... evitare incidenti?

- ✓ rispetta il Regolamento dei frequentatori, le avvertenze di pericolo e segui le indicazioni del personale, anche quando usi gli acquascivoli
- ✓ evita l'assunzione di alcool e di tutte quelle sostanze che possono alterare il senso del pericolo e la percezione dell'ambiente
- ✓ non nuotare mai a stomaco pieno: evita spuntini abbondanti prima di entrare in acqua
- ✓ indossa lenti correttive od occhialini graduati in caso di scarse capacità visive
- ✓ non tuffarti sudato in acqua
- ✓ abitua gradualmente il corpo all'immersione bagnando le varie parti poco alla volta
- ✓ non fare sforzi fisici intensi prima di entrare in acqua
- ✓ in caso di comparsa di crampi esci subito dall'acqua

