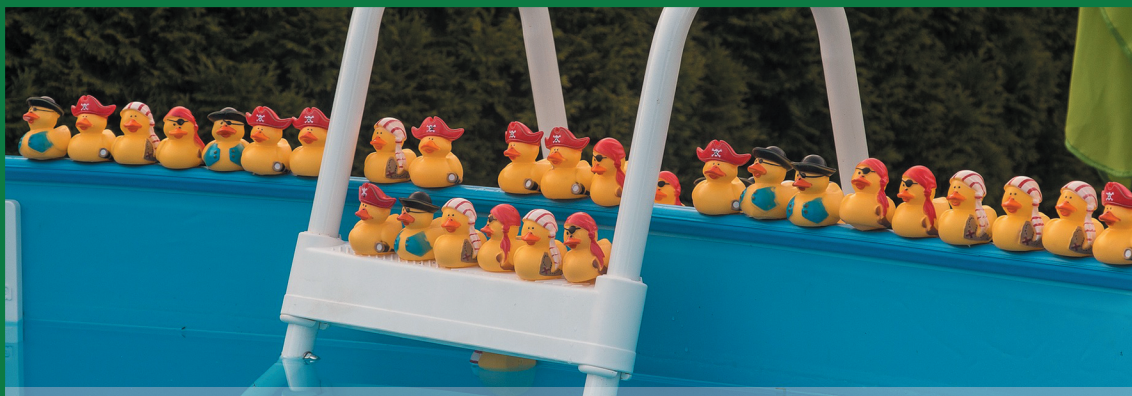




PISCINE



Sai perchè è importante...



... indossare le ciabatte in piscina?

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



... indossare la cuffia?

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



... usare la vaschetta lavapiedi e gli erogatori di soluzione disinfettante per i piedi?

- ✓ aiuta a prevenire le infezioni del piede
- ✓ si prevengono contaminazioni microbiche dell'acqua della piscina e del bordo vasca



... fare la doccia completa?

- ✓ rimuove tracce di impurità dal corpo e previene la contaminazione dell'acqua
- ✓ aiuta a mantenere pulita l'acqua della vasca e a prevenire infezioni (es. otite del nuotatore)



... che la vasca non sia sovraffollata?

- ✓ si evitano incidenti in acqua
- ✓ sono più facili le operazioni di soccorso

Sai come evitare incidenti?



- ✓ Rispetta il Regolamento dei frequentatori, le avvertenze di pericolo e segui le indicazioni del personale, anche quando usi gli acquascivoli
- ✓ Controlla la profondità delle vasche prima di tuffarti
- ✓ Non nuotare mai a stomaco pieno: evita sputini abbondanti prima di entrare in acqua

- ✓ Non tuffarti sudato in acqua
- ✓ Non fare sforzi fisici intensi prima di entrare in acqua
- ✓ In caso di comparsa di crampi esci subito dall'acqua
- ✓ Evita l'assunzione di alcool e di tutte quelle sostanze che possono alterare il senso del pericolo e la percezione dell'ambiente

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

**ATS Milano
Città Metropolitana**