

## **Normas de Higiene das Piscinas**

**Existem algumas regras de higiene pessoal” bastante fáceis de cumprir, para poder utilizar a piscina, sem que possa vir a ter, ou causar qualquer prejuízo para si ou para outras pessoas, que utilizem este mesmo espaço.**

- Deve tomar duche completo antes de entrar para o recinto da piscina.
- Utilize sempre o equipamento recomendado, nunca se esquecendo da touca, dos chinelos e do fato de banho (que não pode ser de ganga, nem ter botões ou tipo “bermudas”). O fato de banho terá que ser tipo “tanga” ou de Lycra.
- A touca nunca pode ser retirada dentro das piscinas.
- Ao entrar no recinto da piscina, passe sempre pelo lava-pés, molhando os pés abundantemente.
- Não comer, beber ou fumar dentro do recinto das piscinas.
- Não se fazer acompanhar de quaisquer animais.
- Se estiver com gripe ou somente adoentado não vá á piscina.
- Se tiver “borbulhas” ou qualquer tipo de tipo de irritação cutânea, não vá á piscina.
- Se tiver qualquer ferida na pele, no nariz, nos lábios, etc., não vá á piscina.
- Deve tomar banho completo depois de sair da piscina, para remover o excesso de cloro.
- Cumpra sempre as indicações dos técnicos, para que possa utilizar a piscina com segurança.

**Nunca se esqueça destas regras, pois só assim ajuda a manter uma boa qualidade da água, de forma a não lhe poder transmitir qualquer tipo de doença.**

## **Normas de Segurança das Piscinas**

**Existem algumas regras de segurança bastante fáceis de cumprir, para poder utilizar a piscina, sem que possa vir a ter, ou causar qualquer prejuízo para si ou para outras pessoas, que utilizem este mesmo espaço, para isso, deve:**

- Usar de respeito, correcção e urbanidade, quer nas relações com os restantes utilizadores quer com os funcionários da autarquia.
- Não danificar as instalações.
- Não aceder a zonas reservadas.
- Não empurrar os utilizadores no cais e/ou dentro dos tanques ou afunda-los propositadamente.
- Não correr no cais das piscinas.
- Apenas saltar para a água quando autorizados pelo respectivo técnico de natação ou nadador salvador.
- Entrar na água após a autorização do respectivo técnico de natação ou nadador salvador.
- Cumpra sempre as indicações dos técnicos, para que possa utilizar a piscina com segurança.