PISCINA EXTERIOR

NORMAS GENERALES DE USO DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS UNIVERSITARIAS

Prohibido el acceso con animales, sin perjuicio de lo establecido en la Ley 5/1998, de 23 de noviembre, relativa al uso en Andalucía de perros guía por personas con disfunciones visuales.
Prohibido el consumo de bebidas alcohólicas
Prohibido el acceso a las instalaciones con cualquier tipo de envase de cristal, vidrio o similar (botellas, vasos,…)
Prohibido fumar en todos los espacios deportivos de las instalaciones, así como en sus inmediaciones
Obligatorio utilizar las papeleras y demás recipientes, no abandonando desperdicios y basuras en todo el recinto
Prohibido escupir
Se aconseja no comer en los 60 / 90 min. previos al inicio de la práctica deportiva
Sólo se permite el acceso a los espacios deportivos con ropa y calzado adecuados a la práctica
Sólo se permite el uso de las instalaciones y espacios deportivos para el desarrollo de las actividades autorizadas
Cualquier cambio en la disposición del espacio o ubicación del equipamiento deberá ser autorizado de forma expresa por el técnico de la instalación
Se ruega respetar con puntualidad las horas de inicio y finalización de las actividades
Todos los usuarios deberán abandonar el espacio deportivo al finalizar la hora de uso
A los responsables de deterioros producidos en las instalaciones por conductas antideportivas y/o vandálicas se les exigirán las responsabilidades civiles o penales que correspondan
Los menores de 14 años que accedan al uso de un espacio deportivo, deberán estar supervisados por un adulto
Para acceder al uso libre, deportivo o recreativo, de la piscina, el usuario habrá de acreditar nivel básico de natación y/o estar acompañado por persona cualificada para su cuidado
Por la seguridad y bienestar de todos los usuarios, se ruega seguir en todo momento las indicaciones del personal de la instalación

NORMAS PARTICULARES DE USO DE LA PISCINA EXTERIOR

No se permite el acceso a la instalación con sombrillas y/o toldos y/o mesas plegables particulares
Por seguridad e higiene, sólo se puede consumir comida en la zona habilitada al efecto.

ZONA DE PLAYA Y BAÑO:

Es obligatorio el uso de traje de baño y calzado específico
No está permitido el acceso con cualquier tipo de prenda de vestir (pantalón, pareo, etc.), prendas que cubran la cabeza y tapen visibilidad de la cara, … excepto camisetas específicas de baño y uniforme de trabajo de personal autorizado
No está permitido el consumo de comida y bebidas
Es obligatorio el uso de la ducha antes y después del baño
No está permitido el uso de gafas (graduadas*, de sol, etc.) por riesgo de accidente y por tapar visibilidad de la cara.
Está prohibido correr y realizar juegos peligrosos en la zona de playa y baño
Por seguridad y respeto, se prohíbe jugar con pelotas, discos voladores, raquetas, globos, hinchables o realizar cualquier tipo de actividad que pueda perturbar el bienestar de otros usuarios dentro y fuera del agua
No está permitido jugar o subirse sobre las corcheras que delimitan las calles y espacios de uso deportivo
La aplicación de cremas u otros productos solares se realizará fuera de la zona de playa y baño, por riesgo de derrames
Prohibido el baño en caso de padecer enfermedad infecto-contagiosa, infecciones cutáneas o heridas protegidas con apósitos que puedan desprenderse en el agua

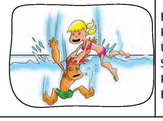
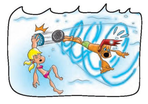
Además de las normas recogidas en el presente documento, obligado al cumplimiento de la reglamentación y normativa vigente:

* Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, "Criterios técnico-sanitarios de las piscinas", del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
* Decreto 485/2019, "Reglamento Técnico Sanitario de Piscinas de Andalucia", de 04 de junio de 1999, de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía
* Reglamento Interno de Servicios de Ucodeporte slu.

DISFRUTA DEL AGUA Y EVITA LOS RIESGOS
TEN SIEMPRE UNA CONDUCTA A.V.A.

ADVERTIR EL RIESGO → VALORAR LOS POSIBLES PELIGROS → ADOPTAR UNA ACTITUD SEGURA

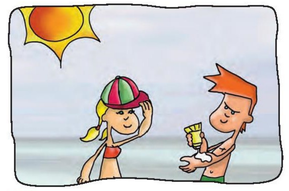
PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS

A LOS MÁS PEQUES…		A LOS ADULTOS…	
CONOCE Y RESPETA LAS NORMAS Y EVITA CONDUCTAS DE RIESGO QUE PONGAN EN PELIGRO TU SEGURIDAD Y LA DE OTRAS PERSONAS		LA MEJOR PREVENCIÓN ES LA VIGILANCIA DE LOS NIÑOS/AS Y ENSEÑARLES A QUE RESPETEN LAS NORMAS DE SEGURIDAD EVITANDO LAS CONDUCTAS DE RIESGO	
AUNQUE SEPAS NADAR, ANTES DE ENTRAR EN EL AGUA, AVISA SIEMPRE A TUS PADRES Y/O TUTORES PARA QUE TE VIGILEN		LA VIGILANCIA DE LOS MENORES ES UNA RESPONSABLIDAD DIRECTA DE SUS PADRES Y/O TUTORES. VIGILA A LOS MENORES EN TODO MOMENTO CUANDO ESTÉN EN EL AGUA O JUGANDO CERCA DE ELLA. MANTÉN A LOS NIÑOS/AS MÁS PEQUEÑOS AL ALCANCE DE TU MANO. NO DELEGUES TU RESPONSABILIDAD EN OTRO NIÑO/A MÁS MAYOR O EN EL SOCORRISTA	
SI NO SABES NADAR O NO TIENES UN BUEN NIVEL , USA SIEMPRE ALGÚN ELEMENTO DE FLOTACIÓN (CHALECO, CINTURÓN, ETC.) SIEMPRE QUE ESTÉS EN EL AGUA O JUGANDO CERCA DEL BORDILLO		PON SIEMPRE UN ELEMENTO DE FLOTACIÓN SEGURO A TUS HIJOS/AS SI NO SABEN NADAR, SON PEQUEÑOS O TIENEN ALGUNA DISCAPACIDAD, CUANDO VAYAN A METERSE EN EL AGUA O ESTÉN JUGANDO CERCA DE ELLA	
A TODOS LOS USUARIOS…			
ANTES DE METERTE EN EL AGUA, DATE UNA DUCHA, SOBRETODO SI HAS ESTADO JUGANDO Y/O ESTÁS ACALORADO Y SUDANDO		ANTES DE METERTE EN EL AGUA, COMPRUEBA SU TEMPERATURA. SI ESTÁ MUY FRÍA O DEMASIADO CALIENTE, ES MEJOR QUE ENTRES DE FORMA PROGRESIVA	
SI SIENTES CANSANCIO, TE ENCUENTRAS MAL O EMPIEZAS A NOTAR ESCALOFRÍOS, DOLOR DE CABEZA, MAREOS, VERTIGOS, CALAMBRES,... AVISA A ALGUIEN QUE ESTÉ CERCA DE TI Y SAL DEL AGUA ENSEGUIDA		ESPERA DOS HORAS ANTES DE BAÑARTE, DESPUÉS DE LA COMIDA (SOBRETODO SI COMES EN ABUNDANCIA)	
NO JUEGES A REALIZAR COMPETICIONES PARA AGUANTAR LA RESPIRACIÓN BAJO EL AGUA NI FUERCES A OTROS A QUE LO HAGAN		ES MUY PELIGROSO TIRAR DE LAS REJILLAS QUE CUBREN LOS DESAGÜES PORQUE LA FUERZA DE LA SUCCIÓN ES TAN GRANDE QUE PUEDE TIRAR DE TI Y ATRAPARTE EN EL FONDO	

PREVENCIÓN DE CAIDAS, TRAUMATISMOS CRANEOENCEFÁLICOS Y/O LESIONES MEDULARES

SI TE VAS A TIRAR DE CABEZA DEBES CONOCER ANTES LA PROFUNDIDAD Y ASEGURARTE DE QUE NO HAY NINGUNA PERSONA EN EL AGUA		ES MUY PELIGROSO CORRER POR EL BORDE DE LA PISCINA. PODRÍAS RESBALAR Y GOLPEARTE, CAER AL AGUA Y LESIONARTE O LESIONAR A OTROS.	
EN LA PISCINA PUEDES JUGAR SIN EMPUJAR NI TIRAR A TUS AMIGOS AL AGUA, PODRÍAN GOLPEARSE LA CABEZA U OTRA PARTE DEL CUERPO CON EL BORDE DE LA PISCINA		EL CONSUMO DE ALCOHOL O DROGAS PRODUCE DESINHIBICIÓN, PROPICIANDO CONDUCTAS DE RIESGO CON POSIBLES CONSECUENCIAS DE GRAVEDAD PARA LA SALUD Y LA VIGILANCIA DE LOS MENORES A TU CARGO	

PRETECCIÓN SOLAR

PROCURA NO ESTAR MUCHO TIEMPO AL SOL, ESPECIALMENTE EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA, PARA EVITAR QUEMADURAS DE PIEL Y RIESGO DE INSOLACIÓN. HAZ USO DE LAS SOMBRAS DE LOS ÁRBOLES Y LAS SOMBRILLAS	
UTILIZA UNA GORRA PARA PROTEGERTE DEL RIESGO DE INSOLACIÓN	
UTILIZA UNA CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR PARA PROTEGER TU PIEL. APLÍCALA AL MENOS MEDIA HORA ANTES DE BAÑARTE Y RENUEVA LA APLICACIÓN CADA DOS HORAS Y DESPUÉS DE BAÑARTE	
BEBE LÍQUIDOS REGULARMENTE PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN	

ASISTENCIA EN CASO DE ACCIDENTES

EN CASO DE EMERGENCIA, PIDE AYUDA AL SOCORRISTA O ENVÍA A ALGUIEN A AVISARLO.		
LA MISIÓN DEL SOCORRISTA ES LA VIGILANCIA Y EL SALVAMENTO, VELANDO POR LA SEGURIDAD DE TODOS. COLABORA CON ÉL CUMPLIENDO ESTAS RECOMENDACIONES Y NORMAS		

Resumen informativo extraído de la publicación del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad - Dirección General de Salud Pública y Sanidad Exterior - "DISFRUTA DEL AGUA Y EVITA LOS RIESGOS, guía para las familias"

UNIVERSIDAD D CÓRDOBA
UCODEPORTE
UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA