



# NORMAS PISCINAS EXTERIORES

(Xunta Galicia / Ministerio Sanidad)

## ESTA PISCINA DISPONE DE SOCORRISTA

**LA MÁXIMA AUTORIDAD EN LOS RECINTOS ACUÁTICOS ES EL SOCORRISTA Y ES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO EL RESPETAR EN TODO MOMENTO SUS INDICACIONES.**

## NORMAS OBLIGADO CUMPLIMIENTO

- ES OBLIGATORIO DUCHARSE ANTES DE LA INMERSIÓN EN EL AGUA DE LOS VASOS
- ESTÁ PROHIBIDO LA ENTRADA EN LA ZONA DE BAÑO DE PERSONAS CON ENFERMEDADES INFECTO-CONTAGIOSAS
- ESTÁ PROHIBIDO COMER, BEBER Y FUMAR EN LA ZONA DE PLAYA RESERVADA A LAS PERSONAS USUARIAS DE LA PISCINA
- NO ESTÁ PERMITIDO ABANDONAR DESPERDICIOS DENTRO DEL RECINTO DE LA INSTALACIÓN.
- ES ACONSEJABLE EL USO DEL GORRO DE BAÑO EN LAS PISCINAS CUBIERTAS.
- ESTÁ PROHIBIDO INTRODUCIRSE EN LOS VASOS DE LAS PISCINAS, TANTO DE CABEZ COMO DE PIE.
- ES OBLIGATORIO USAR CALZADO DE BAÑO PERSONAL EN LAS ZONAS DE PIES DESCALZOS.
- ESTÁ PROHIBIDA LA ENTRADA EN LA ZONA DE BAÑO CON CALZADO DE CALLE.
- ESTÁ PROHIBIDO CORRER POR EL BORDE DEL VASO.
- ESTÁ PROHIBIDO EL ACCESO A LA PISCINA DE 50 mt. A LOS MENORES DE 15 AÑOS SI NO VAN ACOMPAÑADOS POR UN ADULTO RESPONSABLE.
- NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LAS PISCINAS FUERA DEL HORARIO ESTABLECIDO. (EL CLUB NO ES RESPONSABLE DE CUALQUIER INCIDENCIA FUERA DEL HORARIO)
- NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE HINCHABLES (JUEGOS LÚDICOS), EXCEPTO LOS ESPECÍFICOS DE BEBÉS.
- LOS AFOROS MÁXIMOS DE LAS PISCINAS SON:
  - PISCINA 25 mt: 156 personas
  - PISCINA 50 mt: 450 personas
  - PISCINA INFANTIL DEL 8 : 70 personas
  - PISCINA CHAPOTEO : 15 personas

## TELEFONO EMERGENCIA

**112**

## HOSPITALES CERCANOS

HOSPITAL CHUAC *As Xubias, 84, A Coruña*

HOSPITAL QUIRON SALUD *Rúa Londres, 2 A Coruña*

## PREVENCIÓN AHOGAMIENTOS Y TRAUMATISMOS



- Compruebe cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirse.
- **Está prohibido tirarse de cabeza en las piscinas.** Con el objetivo de evitar golpes graves y posibles lesiones medulares.
- Introducir se en el agua lentamente o tirarse de pie.
- Ejercer una supervisión constante de los niños pequeños.
- Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.
- Es obligatorio ducharse antes de introducirse en el agua, como norma de higiene y para aclimatar térmicamente el organismo y evitar cortes de digestión y otras complicaciones.
- No saltar sobre otras personas sobre el agua.
- En caso de accidente, avise al socorrista, ya que es muy importante inmovilizar el cuello y evitar movimientos de la columna.
- Es preciso recordar que son muchas las personas que han quedado en sillas de ruedas para siempre por no tener en cuenta estas recomendaciones.



## RECOMENDACIONES PROTECCIÓN SOLAR

**DEBO LEER DETENIDAMENTE LAS NORMAS**

Taquilla. Suelen estar colocadas en la entrada, en los vestuarios o en la zona de baño.

**ELEMENTOS DE PROTECCIÓN**

Toalla Chanclas Agua Crema Visera

Debo comprobar que no me he olvidado nada en los vestuarios.

Debo recordar un teléfono de un familiar, por si me pierdo.

Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo

**NO DEBO CORRER POR EL BORDILLO**

Puedo resbalar, caer y hacerme mucho daño o hacérselo a los demás.

**DEBO DUCHARME ANTES Y DESPUÉS DEL BAÑO**

**ANTES:** Para acostumbrar al cuerpo a la temperatura del agua y eliminar cremas y suciedades.

**DESPUÉS:** Para eliminar el cloro u otros agentes que se utilizan en las piscinas para tener un baño saludable.

Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo

**DEBO PROTEGERME DEL SOL: ES PELIGROSO**

No debo tomar el Sol: puedo quemarme y dañar la piel. Debo ponerme crema solar y protegerme a la sombra.

**NO DEBO EMPUJAR NI REALIZAR JUEGOS PELIGROSOS**

Puedo causar daños y lesiones a los demás.

Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo

**DEBO RESPETAR LAS HORAS DE DIGESTIÓN**

Después de comer, debo respetar el tiempo de digestión.

**ANTE CUALQUIER DUDA O SITUACIÓN DE PELIGRO, ACUDE AL SOCORRISTA**

Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo



# NORMAS PISCINAS INTERIORES

(Xunta Galicia / Ministerio Sanidad)

## ESTA PISCINA DISPONE DE SOCORRISTA

**LA MÁXIMA AUTORIDAD EN LOS RECINTOS ACUÁTICOS ES EL SOCORRISTA  
Y ES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO EL RESPETAR EN TODO MOMENTO SUS INDICACIONES.**

## NORMAS OBLIGADO CUMPLIMIENTO

- ES OBLIGATORIO DUCHARSE ANTES DE LA INMERSIÓN EN EL AGUA DE LOS VASOS
- ESTÁ PROHIBIDO LA ENTRADA EN LA ZONA DE BAÑO DE PERSONAS CON ENFERMEDADES INFECTO-CONTAGIOSAS
- ESTÁ PROHIBIDO COMER, BEBER Y FUMAR EN LA ZONA DE PLAYA RESERVADA A LAS PERSONAS USUARIAS DE LA PISCINA
- NO ESTÁ PERMITIDO ABANDONAR DESPERDICIOS DENTRO DEL RECINTO DE LA INSTALACIÓN.
- GORRO DE BAÑO OBLIGATORIO.
- ESTÁ PROHIBIDO INTRODUCIRSE EN LOS VASOS DE LAS PISCINAS, TANTO DE CABEZA COMO DE PIE.
- ES OBLIGATORIO USAR CALZADO DE BAÑO PERSONAL EN LAS ZONAS DE PIES DESCALZOS.
- ESTÁ PROHIBIDA LA ENTRADA EN LA ZONA DE BAÑO CON CALZADO DE CALLE.
- ESTÁ PROHIBIDO CORRER POR EL BORDE DEL VASO.
- NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LAS PISCINAS FUERA DEL HORARIO ESTABLECIDO. (EL CLUB NO ES RESPONSABLE DE CUALQUIER INCIDENCIA FUERA DEL HORARIO)
- NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE HINCHABLES (JUEGOS LÚDICOS), EXCEPTO LOS ESPECÍFICOS DE BEBÉS.
- AFOROS MÁXIMOS:
  - PISCINA 25 mt: 104 personas
  - PISCINA APRENDIZAJE: 12 personas

## TELEFONO EMERGENCIA

**112**

## HOSPITALES CERCANOS

HOSPITAL CHUAC *As Xubias, 84, A Coruña*

HOSPITAL QUIRON SALUD *Rúa Londres, 2 A Coruña*

## PREVENCIÓN AHOGAMIENTOS Y TRAUMATISMOS



- Compruebe cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirse.

- **Está prohibido tirarse de cabeza en las piscinas.** Con el objetivo de evitar golpes graves y posibles lesiones medulares.



- Introducir se en el agua lentamente o tirarse de pie.

- Ejercer una supervisión constante de los niños pequeños.

- Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.

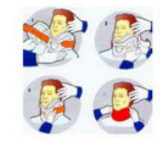


- Es obligatorio ducharse antes de introducirse en el agua, como norma de higiene y para aclimatar térmicamente el organismo y evitar cortes de digestión y otras complicaciones.

- No saltar sobre otras personas sobre el agua.

- En caso de accidente, avise al socorrista, ya que es muy importante inmovilizar el cuello y evitar movimientos de la columna.

- Es preciso recordar que son muchas las personas que han quedado en sillas de ruedas para siempre por no tener en cuenta estas recomendaciones.



ESTABILIZACIÓN DEL CUELLO CERVICAL



Callar Cervical

## HORARIO

**9.00 a 22.00 horas  
DE LUNES A VIERNES**

**10.00 a 20.00 horas  
SÁBADOS, DOMINGOS Y  
FESTIVOS**

## CONTROL CALIDAD AGUAS PISCINAS

**PROHIBIDA LA ENTRADA DE ANIMALES  
A EXCEPCIÓN DE PERROS GUIA EN ESTA  
INSTALACIÓN**



# NORMAS SPA

(Xunta Galicia / Ministerio Sanidad)

## LA INSTALACIÓN DEL SPA NO DISPONE DE SOCORRISTA

### NORMAS OBLIGADO CUMPLIMIENTO

- LOS MENORES DE 16 AÑOS SÓLO PODRÁN UTILIZAR EL SPA ACOMPAÑADOS DE SUS FAMILIARES Y EXCLUSIVAMENTE EN HORAS PARES
- ANTES DE UTILIZAR LAS INSTALACIONES DEL SPA ES TOTALMENTE OBLIGATORIO HACER SIEMPRE USO DE LA PRIMERA CABINA DE DUCHA, MÁS PRÓXIMA AL ACCESO, AÚNQUE SE VENGA DE LA ZONA DE PISCINAS CLIMATIZADAS.
- NO ESTÁ PERMITIDO EN NINGUNA DE LAS DUCHAS DEL SPA EL USO DE JABONES, GELES NI NINGÚN OTRO PRODUCTO COSMÉTICO.
- ES OBLIGATORIO EL USO DE GORRO Y TRAJE DE BAÑO ADECUADO
- ES OBLIGATORIO USAR CALZADO DE BAÑO PERSONAL EN LAS ZONAS DE PIES DESCALZOS.
- ESTÁ PROHIBIDA LA ENTRADA EN LA ZONA DE BAÑO CON CALZADO DE CALLE.
- ESTÁ PROHIBIDO CORRER POR EL BORDE DEL VASO.
- NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE HINCHABLES (JUEGOS LÚDICOS), EXCEPTO LOS ESPECÍFICOS DE BEBÉS.

AFORO MÁXIMO : 25 personas

### TELEFONO EMERGENCIA

**112**

### HOSPITALES CERCANOS

HOSPITAL CHUAC *As Xubias, 84, A Coruña*

HOSPITAL QUIRON SALUD *Rúa Londres, 2 A Coruña*

### PREVENCIÓN AHOGAMIENTOS Y TRAUMATISMOS



• Compruebe cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirse.

• **Está prohibido tirarse de cabeza en las piscinas.** Con el objetivo de evitar golpes graves y posibles lesiones medulares.



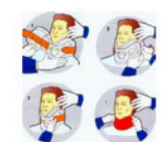
• Introducir se en el agua lentamente o tirarse de pie.

• Ejercer una supervisión constante de los niños pequeños.

• Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.



• Es obligatorio ducharse antes de introducirse en el agua, como norma de higiene y para aclimatar térmicamente el organismo y evitar cortes de digestión y otras complicaciones.



• No saltar sobre otras personas sobre el agua.

• En caso de accidente, avise al socorrista, ya que es muy importante inmovilizar el cuello y evitar movimientos de la columna.



• Es preciso recordar que son muchas las personas que han quedado en sillas de ruedas para siempre por no tener en cuenta estas recomendaciones.



**9.00 a 22.00 horas  
DE LUNES A VIERNES  
10.00 a 20.00 horas  
SÁBADOS, DOMINGOS Y  
FESTIVOS**

**(TODAS LAS SESIONES EMPEZARÁN EN  
PUNTO Y ACABARÁN A MENOS  
CUARTO)**

**LOS MENORES DE 16 AÑOS  
NO PUEDEN HACER USO  
DEL SPA EN HORAS  
IMPARES**

### CONTROL CALIDAD AGUA SPA

**PROHIBIDA LA ENTRADA DE ANIMALES  
A EXCEPCIÓN DE PERROS GUIA EN ESTA  
INSTALACIÓN**