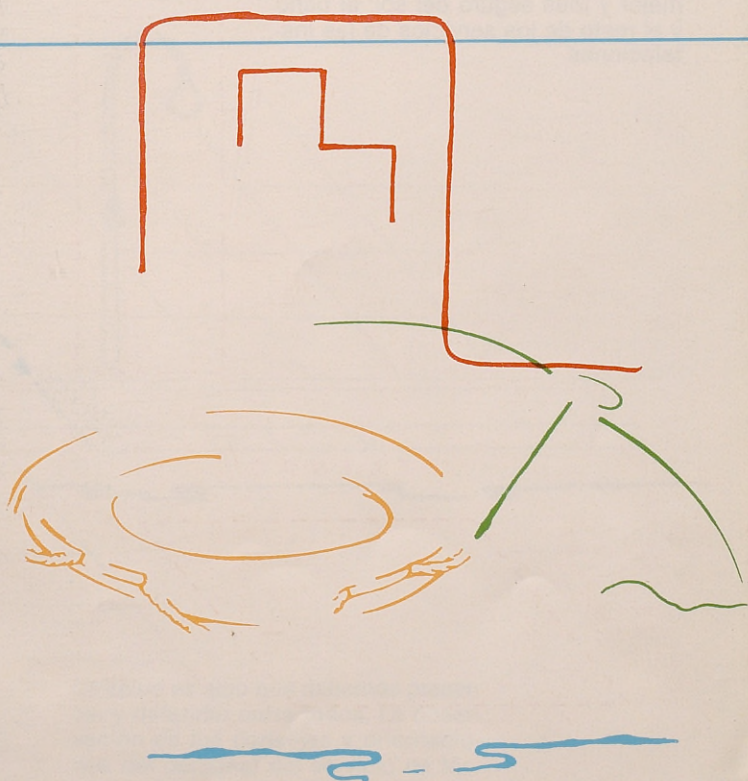


63/3651

LA SALUD Y LA HIGIENE EN LAS PISCINAS MUNICIPALES

x



ES NECESARIA LA COLABORACION DE TODOS

Durante la temporada de verano miles de madrileños acuden a las quince instalaciones deportivas municipales que disponen de piscinas al aire libre. En estas instalaciones existe un servicio de Medicina, Seguridad e Higiene atendido por médicos y ayudantes técnicos sanitarios, que junto a los socorristas velan por la seguridad y salud de los usuarios.

Pero además es necesaria la colaboración de todos, y atender los consejos y orientaciones explicadas en estas páginas. El objetivo es disfrutar mejor y más seguro del sol, el baño y el resto de los servicios de las instalaciones.



PELIGRO

EL SOL

Es un elemento natural excelente para la salud, aunque tomado en exceso puede ser perjudicial. Al principio del verano el tiempo máximo de exposición al sol no debe superar los treinta minutos, pues el riesgo de quemaduras es elevado. También debe tenerse en cuenta que el exceso de sol produce un envejecimiento de la epidermis, y que incluso puede producir lesiones en personas poco habituadas. Es recomendable el uso de protectores solares, sobre todo las personas de piel sensible, siendo muy eficaces los que contienen ácido paraamino benzoico y sus ésteres y los que contienen benzofenoma o dióxidos de titanio.

El calor puede producir colapsos e insolaciones. El alcohol, la deshidratación, los vómitos y las diarreas (¡niños!), aumentan los efectos negativos del calor sobre el organismo.



EL BAÑO

Debe iniciarse con precaución, equilibrando poco a poco la temperatura del cuerpo y la del agua, por lo que es muy recomendable utilizar la ducha antes de sumergirse en la piscina. Una recomendación fundamental para las personas que no saben nadar con soltura es que eviten las zonas de mayor profundidad.

Antes del baño debe evitarse comer y beber, en caso de hacerlo debe esperarse dos horas para hacer la digestión.

LA HIGIENE

La higiene en un recinto utilizado diariamente por miles de personas es fundamental para preservar la salud y seguridad de todos. La limpieza es esencial y los desperdicios de comida, papeles y colillas deben depositarse en los cubos existentes en las instalaciones. Asimismo el cuidado y limpieza de los servicios, la utilización de las duchas para eliminar las cremas bronceadoras, el andar con calzado adecuado por las zonas de playa de las piletas contribuye a la salubridad e higiene general de la instalación, siendo beneficioso para todos.



¡¡¡¡¡

..... No deben ingerirse alimentos antes del baño. Los baños de sol deben tomarse con prudencia. Una crema protectora ayuda a evitar las quemaduras.
 La orina hace del agua un caldo de cultivo para las bacterias. Las personas con enfermedades infecciosas no deben acudir a la piscina. Los niños son más sensibles — ...
 que los adultos. Es peligroso iniciar el baño en una zona profunda.

63/3651

LA SALUD Y
LA HIGIENE EN LAS
PISCINAS MUNICIPALES

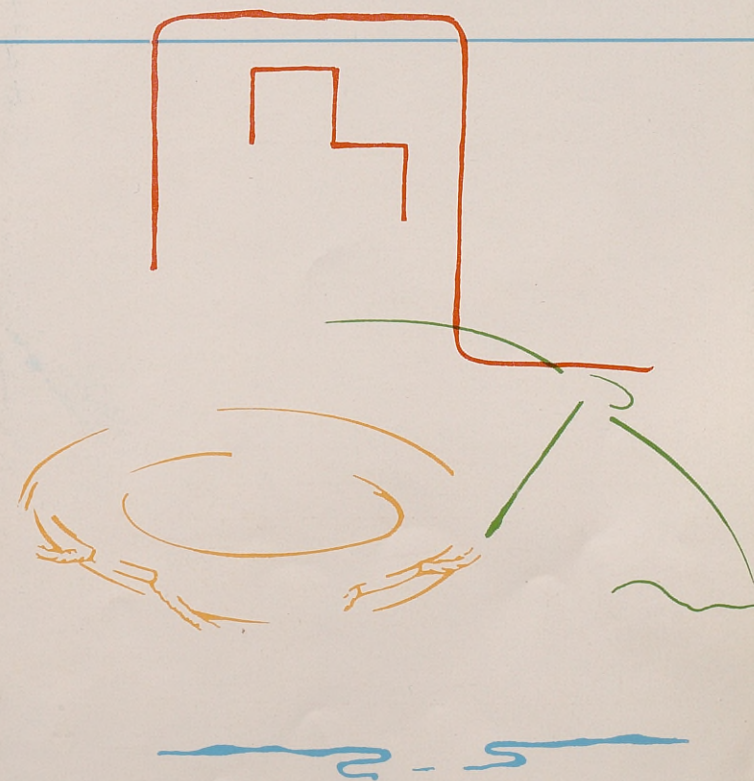
x

Instituto Municipal de Deportes
AYUNTAMIENTO DE MADRID 

La salud es algo que debemos preservar y defender entre todos. La observación de los consejos y orientaciones del personal del servicio de Medicina, Seguridad e Higiene, permitirá que el verano en las piscinas sea más agradable y seguro.

Ayuntamiento de Madrid

Dep. Legal: M-21336-1985.- Artes Gráficas Municipales-Area de Régimen Interior



FM- 2976