

## PISCINES



Pots consultar també la normativa de la zona d'aigües en les pàgines següents.



## NORMATIVA

### NO ES PERMET

- Entrar al recinte de la piscina abans que hi arribi el/la socorrista, que és qui obre la instal·lació.
- Entrar a l'espai de bany amb roba de carrer, llevat de visites puntuals autoritzades, que portaran peücs.
- Anar sense banyador, banyar-se amb roba interior o portar-la sota el banyador.
- Banyar-se si es tenen malalties infeccioses o contagioses. La direcció del SAF podrà demanar certificats mèdics si es detecta risc de contagi.
- Fer ús de les piscines amb ferides obertes (amb pèrdua de sang).
- Entrar al vas de piscines amb maquillatge, cremes o apòsits de qualsevol mena.
- Entrar al vas de piscines amb menjar o envasos que es puguin trencar.
- Fer servir gel o sabó a les dutxes de la piscina.
- Practicar jocs o activitats perilloses que comportin risc físic per a persones usuàries (córrer, saltar, enfonsar algú a l'aigua...)
- Fumar al solàrium
- Travessar d'un carrer de la piscina a un altre
- Destorbar l'activitat d'altres persones, amb material o sense.
- Fer ús de material recreatiu (pilotes, inflables, matalassos, etc.) o d'aparells musicals (ràdio, mòbil o similars) que propaguin so a l'ambient i que puguin molestar, llevat de quan es tracti d'activitats programades o autoritzades, tant en horaris com en espais acordats.
- Fer ús dels dolls d'aigua si s'està fent alguna activitat a la piscina petita, llevat que ho autoritzi el professorat d'alguna activitat o el/la socorrista.
- Accedir al recinte de piscina coberta amb cotxets de nadó, llevat del pas de l'ascensor al solàrium per l'espai que s'ha marcat a tal efecte.

### És OBLIGATORI

- Fer reserva de l'espai esportiu mitjançant [uab.deporsite.net](http://uab.deporsite.net)
- Respectar els horaris i els espais d'ús prèviament assignats i/o reservats per altres persones
- Seguir sempre les normes i consells que doni el/la socorrista, tant en general com en casos puntuals, com ara la possibilitat de fer ús d'aletes o d'altre material.
- L'ús de casquet de bany en les piscines cobertes
- Dutxar-se abans d'accedir al vas de les piscines
- Nedar pel costat dret del carrer, girant en sentit de dreta a esquerra. Els carrers reservats per cursos, activitats o persones que mereixen consideracions especials estaran senyalitzats.
- Demanar al/ a la socorrista la possibilitat d'ús de material específic, individualment o per col·lectius, i tornar al seu lloc el material utilitzat.

## NO ES PERMET

## AFORAMENT MÀXIM

12 persones

- L'entrada a l'equipament **abans de l'hora d'obertura**. Tampoc es permet el bany a les instal·lacions si no hi ha el personal socorrista a dins.
- Utilitzar-la en cas de patir **trastorns cardíacs, circulatoris, de tensió arterial (hipotensió o hipertensió) o varius**.
- L'ús a persones **menors de 16 anys** si no van acompanyades d'una persona adulta.
- L'accés si es pateix alguna **malaltia infecciosa o que es pugui encomanar**. Es podrà exigir un certificat mèdic en cas que es detecti possibilitat de risc per a la resta de persones usuàries.
- L'ús a persones amb **ferides obertes** (amb pèrdua de sang).
- **Portar rellotge, joies, telèfon mòbil o qualsevol objecte metàl·lic**.
- Introduir-hi qualsevol tipus de **líquid**.
- **Afaitar-s'hi, depilar-s'hi o exfoliar-s'hi** la pell.

## ÉS OBLIGATORI

- Respectar l'**aforament màxim** de la instal·lació: 12 persones.
- **Dutxar-se abans i després** de fer-ne ús, **sense utilitzar sabó**.
- Dur **banyador** i una **tovallola** que caldrà posar sobre el banc per a fer-ne ús.
- **Consultar al personal socorrista o al metge** per a resoldre qualsevol **dubte** que es pugui tenir, referit a l'ús.

## ÉS RECOMANABLE

- Tenir molta cura en l'ús de la instal·lació pel que fa a les persones **menors de 12 anys**, que l'han de fer servir sota estricta supervisió de la persona adulta que les acompanyi.
- El seu ús a persones amb **malalties o afeccions respiratòries, reumatismes crònics** (per indicació mèdica) i **refredats**.
- Evitar fer-ne ús mentre s'està fent la **digestió**.
- Beure **aigua** en abundància abans, durant i després de fer-ne ús, per tal de garantir una bona hidratació.
- Parlar amb **veu baixa i respectar el silenci** i la relaxació de les altres demés persones usuàries.
- **Descansar i relaxar-se** uns minuts quan finalitzi la sessió.

## NO ES PERMET

AFORAMENT MÀXIM  
7 persones

- L'entrada a l'equipament **abans de l'hora d'obertura**. Tampoc es permet el bany a les instal·lacions si no hi ha el personal socorrista a dins.
- Utilitzar-la en cas de patir **trastorns cardíacs, circulatoris, de tensió arterial (hipotensió o hipertensió) o varius**.
- L'ús a persones **menors de 16 anys** si no van acompanyades d'una persona adulta.
- L'accés si es pateix alguna **malaltia infecciosa o que es pugui encomanar**. Es podrà exigir un certificat mèdic en cas que es detecti possibilitat de risc per a la resta de persones usuàries.
- L'ús a persones amb **ferides obertes** (amb pèrdua de sang).
- **Portar rellotge, joies, telèfon mòbil o qualsevol objecte metàl·lic**.
- **Introduir-hi substàncies o productes inflamables** (esprais, colònies, alcohol, etc.).
- **Afaitar-s'hi, depilar-s'hi o exfoliar-s'hi la pell**.

## ÉS OBLIGATORI

- Respectar l'**aforament màxim** de la instal·lació: 7 persones.
- **Dutxar-se abans i després** de fer-ne ús, **sense utilitzar sabó**.
- Dur **banyador**.
- **Consultar al personal socorrista o al metge** per a resoldre qualsevol **dubte** que es pugui tenir, referit a l'ús.

## ÉS RECOMANABLE

- Tenir molta cura en l'ús de la instal·lació pel que fa a les persones **menors de 12 anys**, que l'han de fer servir sota estricta supervisió de la persona adulta que les acompanyi.
- El seu ús a persones amb **malalties o afeccions respiratòries, reumatismes crònics** (per indicació mèdica) i **refredats**.
- Evitar fer-ne ús mentre s'està fent la **digestió**.
- Beure **aigua** en abundància abans, durant i després de fer-ne ús, per tal de garantir una bona hidratació.
- Parlar amb **veu baixa i respectar el silenci** i la relaxació de les altres demés persones usuàries.
- **Descansar i relaxar-se** uns minuts quan finalitzi la sessió.

## NO ES PERMET

AFORAMENT MÀXIM  
7 persones

- L'entrada a l'equipament **abans de l'hora d'obertura**. Tampoc es permet el bany a les instal·lacions si no hi ha el personal socorrista a dins.
- Utilitzar-la en cas de patir **trastorns cardíacs, circulatoris, de tensió arterial (hipotensió o hipertensió) o varius**.
- L'ús a persones **menors de 16 anys** si no van acompanyades d'una persona adulta.
- L'accés si es pateix alguna **malaltia infecciosa o que es pugui encomanar**. Es podrà exigir un certificat mèdic en cas que es detecti possibilitat de risc per a la resta de persones usuàries.
- L'ús a persones amb **ferides obertes** (amb pèrdua de sang).
- **Introduir-hi substàncies o productes inflamables** (esprais, colònies, alcohol, etc.).
- Utilitzar **sabó o gel** a l'interior de la banyera.

## ÉS OBLIGATORI

- Respectar l'**aforament màxim** de la instal·lació: 7 persones.
- **Dutxar-se abans i després** de fer-ne ús, **sense utilitzar sabó**.
- Dur **banyador**.
- **Consultar al personal socorrista o al metge** per a resoldre qualsevol **dubte** que es pugui tenir, referit a l'ús.

## ÉS RECOMANABLE

- Tenir molta cura en l'ús de la instal·lació pel que fa a les persones **menors de 12 anys**, que l'han de fer servir sota estricta supervisió de la persona adulta que les acompanyi.
- El seu ús a persones amb **malalties o afeccions respiratòries, reumatismes crònics** (per indicació mèdica) i **refredats**.
- Evitar fer-ne ús mentre s'està fent la **digestió**.
- Beure **aigua** en abundància abans, durant i després de fer-ne ús, per tal de garantir una bona hidratació.
- Parlar amb **veu baixa i respectar el silenci** i la relaxació de les altres demés persones usuàries.
- **Descansar i relaxar-se** uns minuts quan finalitzi la sessió.
- **No estar-hi més de 15-20 minuts seguits**.