

## ❖ RECOMENDACIONES HIGIÉNICAS

Para un cuidado adecuado de la salud hay una serie de recomendaciones que deberemos cuidar al máximo, especialmente en casa con los más pequeños para que se conviertan en hábitos cotidianos saludables.

1. Enseñar a vuestros hijos a secarse bien. La humedad no hace más que favorecer la aparición de hongos y papilomas (los poros de la piel se dilatan y facilitan la penetración del virus). Por ello, es fundamental que se sequen bien todo el cuerpo, insistiendo en los pies, después de nadar o bañarse. Deben prestar especial atención a la parte situada entre los dedos, que es precisamente donde se suelen formar los hongos.  
También muy delicados son los oídos, por lo que una adecuada higiene en el secado de los mismos prevendrá de posibles problemas posteriores.
2. No olvidar las chanclas. Es una norma de higiene necesaria educar en el uso de zapatillas de piscina (chanclas) en cualquier instalación de piscina o ducha comunitaria, ya que evitaremos el posible contagio de hongos por contacto con los suelos húmedos.
3. No compartir toalla. El uso de una misma toalla puede provocar el contagio de ciertas enfermedades de un niño a otro.
4. La ropa y los utensilios de piscina deben lavarse y secarse bien al llegar a casa cada día que se usen. Los gorros y calcetines de goma deben secarse dados la vuelta. Las toallas y las zapatillas de piscina no deben permanecer varios días dentro de la mochila.
5. Si tu hijo tuviese algún tipo de infección temporal (papilomas o moluscos), debes avisar al profesor de Educación Física y/o al tutor y visitar al médico de cabecera cuanto antes. En esos casos el alumno no podrá acceder a la piscina, a no ser que el papiloma lo tenga en el pie y use calcetines de goma.
6. Siempre es conveniente evitar el contacto directo con las lesiones.
7. Ante cualquier duda... siempre pregunta.

# Normas piscina



## NORMAS GENERALES PARA LAS CLASES DE ED. FÍSICA

### EN LA PISCINA:

Los días que tengan actividad acuática escolar, los alumnos deberán traer una mochila diferenciada con el siguiente equipamiento:

- **Gorro de piscina del Colegio.**
- **Bañador del Colegio: Modelo bóxer para los niños de Primaria** (en 6º se puede usar bermuda en los casos que se requiera).
- **Zapatillas de piscina (chanclas).**
- **Gafas de piscina.**
- **Toalla.**
- **Bolsa de plástico** (para guardar la ropa húmeda después de cada clase).

Chándal: Obligatorio todos los días que hay Ed. Física, incluido el día de piscina.

### ❖ **OBSERVACIONES IMPORTANTES:**

- La indumentaria de piscina deberá traerse siempre que tenga el alumno/a piscina.
- En caso de no poder participar en la actividad acuática escolar por enfermedad u otra razón justificada, el alumno/a **deberá acceder a la instalación con las chanclas**, aunque no desarrolle la actividad de clase.
- Durante el desarrollo de la actividad acuática, los alumnos estarán siempre acompañados por su profesor de Educación Física y por un monitor titulado; además del socorrista de la instalación.
- Durante la actividad acuática escolar, la piscina y sus vestuarios estarán cerrados a toda persona ajena al propio centro.
- El alumno/a no deberá traer puesto el bañador en ningún caso de casa; deberá cambiarse en el vestuario.
- Por la seguridad de los propios alumnos, las normas y observaciones serán de obligado cumplimiento.
- No se podrá pasar a la piscina con pendientes, pulseras, medallas, etc...; por lo que será conveniente no traerlos al colegio para evitar pérdidas.

### PABELLÓN POLIDEPORTIVO:

El uso del Pabellón Polideportivo durante el horario escolar estará abierto a todos los alumnos desde Ed. Infantil hasta Bachillerato, pero estará supeditado a la consideración del propio tutor o profesor de Ed. Física. En cualquier caso, su uso también estará sujeto a unas normas, adaptadas a la edad de los alumnos.

### ❖ **Normas de uso:**

- Sólo se podrá entrar al pabellón con el profesor.
- Es imprescindible acceder con el calzado adecuado (zapatillas para uso exclusivo del polideportivo). Aquellos alumnos que no tengan dicho calzado no podrán realizar las actividades que se desarrollen en esa clase.
- Los alumnos de Primaria serán avisados por sus profesores de Educación Física cuando tengan que traer las zapatillas para el polideportivo.
- Los alumnos de ESO y Bachillerato deberán traerlas en su mochila siempre que tengan Educación Física.
- Los alumnos, cuando se utilice el Pabellón Polideportivo, se cambiarán el calzado en las instalaciones del mismo.

Estas normas de uso del pabellón polideportivo, son de obligado cumplimiento para una correcta utilización y cuidado de las instalaciones.

