



## CUADRO DE INSTRUCCIONES DE PRIMEROS AUXILIOS

Primeros cuidados a un accidentado o enfermo repentino en el lugar de los hechos y hasta la llegada de personal especializado.



### 1. PREMISAS:

- **Tranquilidad.** Hay que dominar la situación y evitar el pánico. Es necesario hacer sólo aquello de lo que se esté seguro.
- **Composición del lugar.** Reconocer el lugar del accidente, los peligros existentes y las formas de evitarlos.
- **Mover al herido con gran precaución y sólo lo imprescindible.** Únicamente en caso de extrema necesidad.
- **No hacer más de lo indispensable.** El papel de los primeros auxilios no es reemplazar a los servicios sanitarios, sino que se limitará a aquellas medidas estrictamente necesarias.
- **Evitar situaciones intempestivas.** Haremos aquello de lo que estemos completamente seguros.

### 2. PAUTAS GENERALES DE ACTUACIÓN (PAS)

- **Proteger** el lugar del suceso evitando sobre-accidentes. No desplazar al herido.
- **Alertar** a los servicios de socorro indicando lugar, descripción de lo ocurrido, número de afectados, estado y actuaciones que se realizan.
- **Socorrer** a quienes lo necesiten

### 3. LA SEGURIDAD EN LAS INSTALACIONES ACUÁTICAS DEPENDE DE TODOS...

- Conocer y respetar las normas de seguridad para no dañar a nadie
- Reconocer las zonas de baño: profundidad y temperatura
- Respetar los tiempos de digestión, evitando comer abundantemente antes de nadar.
- No perder de vista a los niños, ya que no conocen el peligro. Hace falta muy poca agua para que se ahoguen.
- Si estás en peligro pide ayuda. Un cuerpo relajado y en calma y con aire en los pulmones flota.
- No empujar a los demás, no correr alrededor de la piscina, no saltar al vaso y respetar el régimen interno de la instalación

SI VES A ALGUIEN EN PELIGRO O ERES TESTIGO DE ALGÚN ACCIDENTE O LESIÓN AVISA INMEDIATAMENTE AL SOCORRISTA YA QUE ES EL PROFESIONAL HABILITADO PARA EL RESCATE Y LOS PRIMEROS AUXILIOS.



FUENSALIDA



## PRECIO PÚBLICO POR EL USO Y DISFRUTE DE LA INSTALACIÓN

### CURSOS DE NATACIÓN/ACTIVIDADES ACUÁTICAS

CURSO 1 DÍAS/SEMANA (VIERNES)	45,00 €/CUATRIMESTRE
CURSO 2 DÍAS/SEMANA	90,00 €/CUATRIMESTRE
MATRÍCULA	12,00 €/TEMPORADA

### ENTRADA USO POR LIBRE. ADULTOS.

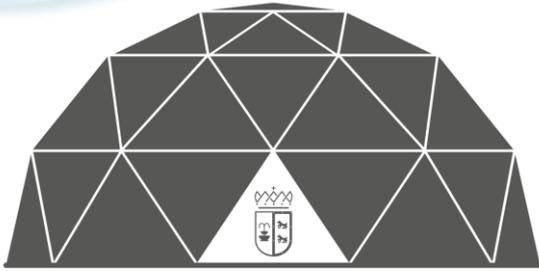
TIPO	GENERAL	ABONO-DEPORTE
ENTRADA PUNTUAL	4,50 €	3,50 €
ALQUILER CALLE 1 HORA	21,00 €	16,00 €
BONO 30 BAÑOS	108,00 €	84,00 €
ABONO TEMPORADA	215,00 €	168,00 €
ABONO-FAMILIAR	255,00 €	208,00 €
ABONO DEPORTE (VIGENCIA ANUAL)	4,00 €	4,00 €

### ENTRADA USO POR LIBRE. NIÑOS, JUBILADOS Y MINUSVÁLIDOS.

TIPO	GENERAL	ABONO-DEPORTE
ENTRADA PUNTUAL	3,00 €	2,20 €
CLUBES Y C. EDUCATIVOS LOCALES	1,00 €/BAÑO	1,00 €/BAÑO
BONO 30 BAÑOS	72,00 €	53,00 €
ABONO TEMPORADA	135,00 €	105,00 €
ABONO DEPORTE (VIGENCIA ANUAL)	4,00 €	4,00 €



FUENSALIDA



- LA CUBIERTA DE FUENSALIDA -

## PARA DISFRUTAR DE UN BAÑO SEGURO



1. Comprueba la **profundidad** de la zona de baño a la que accedes
2. Respeta los **tiempos de digestión**. Deja que transcurran 2 horas entre la comida y el baño.
3. Dúchate antes de entrar. Además de eliminar sustancias que perjudican el agua irás adecuando la temperatura del cuerpo a la del vaso.
4. **No te tires de cabeza**. Podrías producirte un traumatismo craneo-encefálico o una lesión medular.
5. Si estando en el agua **sientes frío excesivo, mareos o malestar general avisa al Socorrista** y sal del agua inmediatamente.
6. **No corras por los alrededores de la piscina**. Es muy peligroso.
7. **No empujes a otros bañistas al agua**. Aparte del daño que les puedes ocasionar, podrían caer sobre algún bañista que se encuentre en el agua.
8. **No manipules las rejillas o canales de impulsión del vaso**.

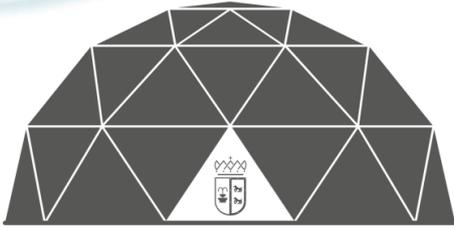


## MENSAJES PARA LOS PADRES

1. A diferencia de lo que podamos creer, **un niño puede ahogarse en cuestión de segundos** y no dar señales de alarma. Un bebé puede ahogarse en pocos centímetros de agua. **Vigila en todo momento a los más pequeños**. Ten en cuenta que los ahogamientos se pueden evitar aplicando medidas de prevención.
2. **La mejor prevención es la vigilancia de los hijos/as** y enseñarles a que respeten las normas de seguridad evitando conductas de riesgo.
3. Vigila a los menores en todo momento cuando estén en el agua o jugando cerca de ella. Mantén a los niños más pequeños al alcance de tu mano.
4. Ten en cuenta que la misión del Socorrista es el rescate y salvamento acuático cuando sea necesario, pero **la vigilancia de los menores es una responsabilidad del padre, madre o tutor**.



FUENSALIDA



- LA CUBIERTA DE FUENSALIDA -

## DEBES SABER QUE TU PISCINA...

1. Utiliza los siguientes **productos químicos** para el mantenimiento del agua bajo los parámetros de salubridad marcados por las autoridades competentes:
  - a. Hipoclorito sódico para la desinfección del agua.
  - b. Algicida para evitar la proliferación de algas, hongos y demás organismos acuáticos.
  - c. Corrector de PH para reducir el pH del agua de piscinas.
  - d. Floculante: Para depositar en el fondo aquellas partículas que enturbian el agua y que no pueden ser retenidas por los filtros de depuración.
2. Está en continua **vigilancia por personal debidamente titulado en Salvamento y Socorrismo**. Respeta sus indicaciones y dirígete a ellos en caso de accidente o emergencia.
3. Dispone de un **reglamento de usuarios** que marca las pautas de uso de la instalación. Respeta sus indicaciones.
4. Tiene las siguientes **profundidades**:
  - a. Vaso polivalente (Grande):
    - i. Zona poco profunda: 0'80 m
    - ii. Mitad de piscina: 1'20 m
    - iii. Zona profunda: 1'90 m
5. Dispone de un **registro telefónico de emergencias...**

Emergencias	112
Urgencias Sanitarias	061
Cruz Roja	925785311
Cruz Roja	616962433
Centro de Salud de Fuensalida	925785517
Urgencias	925785667
Guardia Civil	062
Guardia Civil Fuensalida	925784013
Policía Local	629113344
Ayuntamiento Fuensalida	925776013
Casa de Cultura	925785734



FUENSALIDA

# PROTOCOLOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN COVID-19

INDICACIONES PARA GARANTIZAR SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

## PROTOCOLOS DE LIMPIEZA PARA EL PERSONAL



MEDIOS DE PROTECCIÓN

OBLIGATORIA EN VESTUARIOS , ASEOS,  
CONTROL DE ENTRADA Y EN EXTERIOR  
SI NO SE PUEDE GARANTIZAR DISTANCIA  
SEGURIDAD



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

A DIARIO CON VIRUCIDAS Y  
DILUCIONES CON LEJÍA 1:50



PAGOS

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN  
DE LOS MEDIOS DE PAGO



CON FRECUENCIA

DESINFECTA TUS MANOS  
CON GEL HIDROALCOHÓLICO



LAVA TUS MANOS

CON AGUA Y JABÓN DE MANERA  
FRECUENTE



MOBILIARIO

LIMPIAR Y DESENFECTAR LOS  
ESPACIOS UTILIZADOS

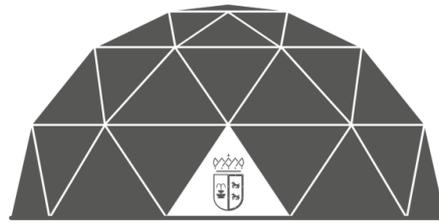


VENTILAR

DE FORMA PERIÓDICA TU PUNTO DE  
ATENCIÓN



FUENSALIDA



- LA CUBIERTA DE FUENSALIDA -

## INDICACIONES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO AL ACCEDER AL RECINTO



### MEDIOS DE PROTECCIÓN

OBLIGATORIA EN TODA LA  
INSTALACIÓN SALVO EN ZONA DE  
BAÑO.



### AL ACCEDER AL RECINTO

DESINFECTA TUS MANOS



### DISTANCIAMIENTO SOCIAL

PROCURA MANTENER LA  
DISTANCIA SOCIAL



### PAGOS

UTILIZA LA TARJETA COMO  
MEDIO DE PAGO



### NO COMPARTAS

TOALLAS, GAFAS, ETC.

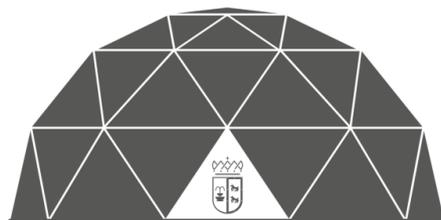


### AFORO PERMITIDO

RESPECTA LOS AFOROS DE  
CADA ESTANCIA



FUENSALIDA



- LA CUBIERTA DE FUENSALIDA -  
**AL ENTRAR EN LA INSTALACIÓN**



UTILIZA MASCARILLA. SERÁ EN LA ZONA DE BAÑO DONDE PODRÁS QUITÁRTELA.



CAMBIA TU CALZADO POR UNO EXCLUSIVO PARA EL RECINTO



NO OLVIDES

DESINFECTAR TUS MANOS



FUENSALIDA



## REGLAMENTO DE USO

Seguendo el **artículo 25** del **Decreto 72/2017**, de 10 de octubre, por el que se establecen las condiciones higiénico-sanitarias de las piscinas de Castilla-La Mancha - con el objetivo de evitar riesgos para la salud y la seguridad de los usuarios - se establecen las siguientes normas de obligado cumplimiento para los usuarios y para la correcta utilización de la Piscina municipal cubierta de Fuensalida.

### a) QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO:

1. Entrar en la zona de baño con ropa o calzado de calle.
2. Comer, fumar o beber en la zona de baño.
3. Introducir recipientes de vidrio o material cortante, herramientas y objetos punzantes en el recinto.
4. Abandonar desperdicios/basuras en todo el recinto, debiendo utilizarse papeleras destinadas al efecto.
5. El acceso de animales en toda la piscina, a excepción de los perros guía.
6. El baño de personas con enfermedades infeccioso-contagiosas.
7. El acceso de niños menores de 8 años sin la compañía de un adulto responsable de su custodia/vigilancia.
8. La manipulación por parte de los bañistas de los desagües de gran paso y sus protecciones.
9. Afeitarse/depilarse en aseos y duchas.
10. Hacer fotos y cualquier otro registro visual.

### b) ES OBLIGACIÓN DE LOS BAÑISTAS:

1. Ducharse antes de bañarse.
2. Utilización necesaria de gorro de baño, recomendándose la utilización de gafas.
3. Evitar juegos y prácticas peligrosas.
4. Respetar el baño y estancia de los demás.
5. Mantener en perfectas condiciones higiénicas la piscina y colaborar en su mantenimiento.
6. Utilizar chanclas de baño de uso exclusivo para la instalación.
7. Respetar en todo momento los horarios de la instalación y las indicaciones del personal.

### c) OTRAS CONSIDERACIONES:

1. La temporada de la piscina cubierta se prolonga desde mediados de Septiembre hasta finales de mayo, siendo el horario de apertura y cierre de la instalación el siguiente:
  - De Lunes a Viernes:
    - ✓ De 09:30 a 13:30
    - ✓ De 15:30 a 22:00
  - Sábados y Domingos:
    - ✓ De 09:30 a 13:30
2. Por norma general, la instalación permanecerá cerrada los festivos de índole nacional, autonómica y local. En caso de que alguno de ellos se estimase conveniente abrir la instalación se le dará publicidad a través de los canales habituales.
3. Se recomienda a todos los usuarios que se sometan a un reconocimiento médico previo a la práctica deportiva, sobre todo aquellos que hayan permanecido inactivos durante un periodo de tiempo prolongado o padezcan alguna enfermedad de carácter crónico.
4. Los usuarios deben cerciorarse de las diferentes profundidades del vaso antes de hacer uso de este.



FUENSALIDA