



### COME ORGANIZZARTI L'INGRESSO IN PISCINA

- 1) Devi accedere alla vasca con:
  - Ciabatte o scarpette che usi soltanto qui;
  - Accappatoio con nelle tasche l'eventuale sapone e il cambio intimo
  - Costume (indossato)
  - Cuffietta
  - Monetine da 0,20 Cent. per doccia e phon
- 2) Se porti la borsa all' interno, puoi poggiarla solo ed esclusivamente sulle panche situate negli spogliatoi interni alla piscina.
- 3) Al tuo ingresso in piscina, non puoi occupare le docce; alla fine della lezione ognuno è libero di andare in qualsiasi doccia senza trovarla occupata da accappatoio o altro. La doccia con la scritta "INSEGNANTI" è di esclusivo utilizzo degli stessi, anche di quelli provenienti da altre sale, per favore non usarla.
- 4) Non puoi vestirti nelle docce; sii gentile, ricordati che c'è sempre qualcuno fuori che aspetta il suo turno.
- 5) Prima di entrare in acqua sciacquati bene sotto la doccia "comune", lo sporco in acqua è dovuto principalmente ai peluzzi dei maglioni e delle calze.
- 6) Non usare nelle ore precedenti l'ingresso in acqua creme per il corpo, deodoranti, coloranti per capelli, trucchi (ricorda di struccarti prima di entrare). Tali prodotti in parte si mischierebbero all'acqua, compromettendo l'igiene di tutta la vasca.
- 7) Non camminare scalzo, chi è passato prima di te e a sua insaputa, potrebbe avere i fastidiosi "funghi".
- 8) Controlla la tua pelle, se vedi macchie sospette falle vedere al tuo medico; potrebbe essere una micosi e sarebbe necessaria la momentanea sospensione dalla frequenza.
- 9) Utilizza la panca poggiando la borsa in alto, le scarpe sotto e gli indumenti appesi.
- 10) Il pavimento è bagnato sia in piscina che negli spogliatoi e prespogliatoi, cammina con attenzione potresti scivolare.



### CON I BAMBINI....

Valgono le stesse indicazioni scritte sopra e poi....

- 1) Negli spogliatoi COMANDA IL SESSO DEGLI ACCOMPAGNATORI. Segui le indicazioni per gli spazi riservati. Se hai esigenze particolari parlane in segreteria.
- 2) Non occupare la doccia per tuo/a figlio/a quando i bambini escono dall'acqua. Alcuni di loro non sono accompagnati e se arrivano alla doccia prima del tuo hanno diritto di entrare per primi.

**GRAZIE E... SALUTI "BAGNATI"**

**La Direzione**

**Gymnica: un'ora di vacanza nella tua giornata**