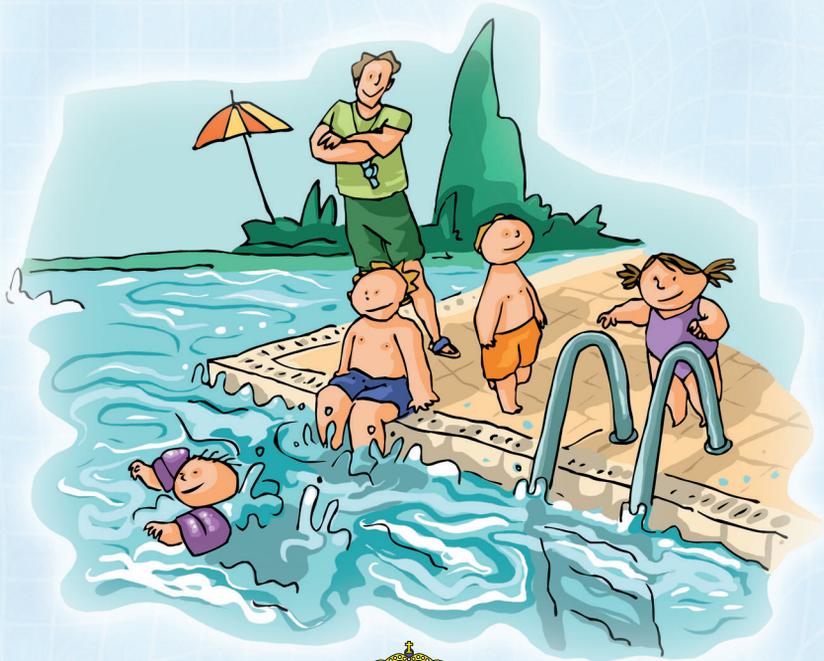


# HOY DISFRUTARÉ DE UN DIVERTIDO DÍA DE PISCINA

Algunas pistas y recomendaciones  
para tu salud y seguridad



*Defensor del Menor  
en la Comunidad de Madrid*

# Hoy disfrutaré de un divertido día de piscina

*Recuerda que debes llevarte*



*Con la colaboración de:*



*Instituto Municipal de Deportes*

1ª Edición: Junio 2003

2ª Edición: Mayo 2004

Edita:

Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid

C/Ventura Rodríguez, 7 – 6ª Planta

28008 Madrid Teléfono: 91 563 44 11

Ilustraciones:

Francisco Miguel Lara

Diseño y maquetación:

Rubén Martínez

Impresión:

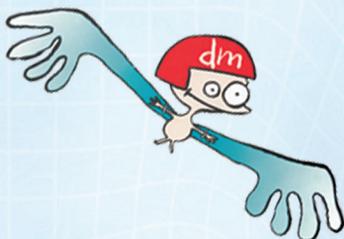
Piscegraf S.L.

Depósito Legal:

M-24415-2004

**El Defensor del Menor es el Alto Comisionado de la Asamblea de Madrid  
para salvaguardar los derechos de las personas menores de la  
Comunidad de Madrid.**

**Es el protector y amigo de los niños, niñas y adolescentes de 0 a 18 años.**

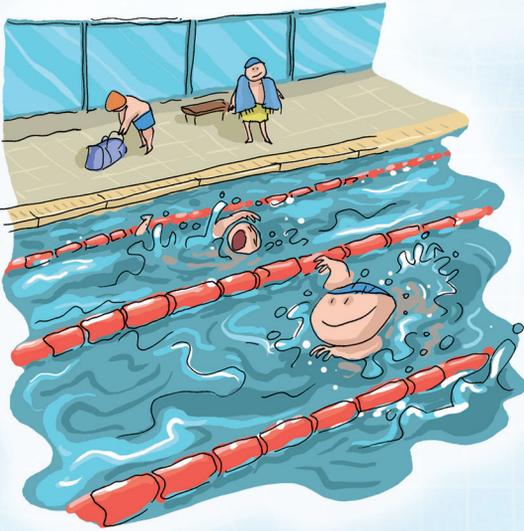


- \* Si tienes alguna dificultad y no encuentras a nadie que te ayude...
- \* Si conoces algún niño o niña que también tiene problemas...
- \* Si quieres dar a conocer tus opiniones para que sean tenidas en cuenta...
- \* Si te apetece hacer alguna sugerencia o propuesta que pueda beneficiar a los niños y adolescentes...
- \* Si deseas recibir más información sobre los derechos de los niños...

# LLÁMANOS O VEN A VERNOS

**El Defensor del Menor está en la calle Ventura Rodríguez, 7 – 28008 Madrid  
El teléfono es el 91 563 44 11 y su fax el 91 561 81 73  
La web del Defensor es <http://www.dmenor-mad.es>  
y su e-mail [defensor@dmenor-mad.es](mailto:defensor@dmenor-mad.es)**

**Si vienes en metro, tienes que bajarte en las estaciones de  
Ventura Rodríguez o Plaza de España  
Si vienes en autobús, cerca te dejan los números  
1-2-18-44-74-133-202**



*Con la llegada del calor, pasar un día de piscina en compañía de tus padres, con tus hermanos, o con un grupo de amigos, se puede convertir en toda una manera refrescante, saludable y divertida de compartir un tiempo de ocio y recreo al aire libre, y con el agua como otro compañero de juegos.*

Si además de refrescarte, de jugar dentro y fuera del agua, practicas la natación de forma adecuada, obtendrás, como con todos los deportes, importantes beneficios para tu salud.

### **Sabías que la natación:**

- ✓ Aumenta la capacidad del sistema respiratorio
- ✓ Estimula la circulación sanguínea
- ✓ Fortalece huesos y músculos
- ✓ Mejora la postura corporal
- ✓ Desarrolla la flexibilidad y el equilibrio
- ✓ Alivia tensiones
- ✓ Estimula el crecimiento
- ✓ Mejora el desarrollo psicomotor

***Todos sabemos que en las piscinas, como en el resto de lugares que compartimos con los demás, se deben respetar unas ciertas normas higiénicas, sanitarias y de seguridad, que sólo tienen como finalidad tu propio beneficio y el del resto de los usuarios.***



### **Hábitos para poner en práctica en la piscina:**

- ✓ Es conveniente esperar un tiempo después de comer para bañarte, al menos dos horas, y así se evitarán cortes de digestión
- ✓ Entra progresivamente en el agua para habituar al organismo a la nueva temperatura y evita las bebidas muy frías y los ejercicios violentos antes del baño
- ✓ Sal del agua inmediatamente si tienes escalofríos persistentes, sensación de fatiga, vértigo o zumbido en los oídos, o si notas malestar o no te encuentras bien
  
- ✓ El sol en exceso produce daño y debe tomarse con precaución, de forma progresiva y con cremas de protección adecuadas.
- ✓ Utiliza estas cremas de protección solar, y asegúrate de volvértelas a aplicar después de salir del agua
- ✓ Para evitar deshidratación, bebe agua en abundancia
  
- ✓ Evita tragar el agua de la piscina, incluso que entre agua en tu boca
- ✓ Para evitar otitis, sécate muy bien los oídos después del baño
- ✓ Protege tus ojos de posibles infecciones cuando sumerges tu cabeza en el agua, utilizando gafas apropiadas, y asegurándote que éstas no sean de vidrio
  
- ✓ Dúchate antes de entrar en el agua, eliminarás gérmenes y partículas, pues en la piscina nos bañamos todos
- ✓ Es muy recomendable ducharse también después del baño y secarse bien
- ✓ Para prevenir infecciones en los pies, utiliza zapatillas de goma tanto en la zona de piscina, como en los vestuarios y duchas
- ✓ Para comer y beber utiliza las áreas destinadas a tal fin
- ✓ Mantén limpias las instalaciones utilizando para ello las papeleras u otros recipientes ubicados al efecto

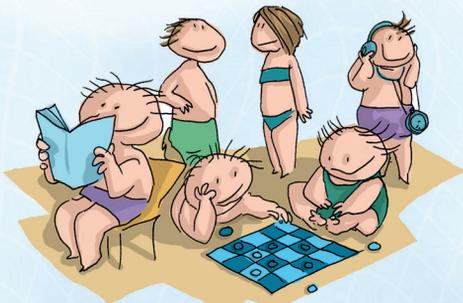


**La mejor manera de evitar accidentes es la prevención. Para disminuir los peligros es importante estar informados de los posibles riesgos, ser responsable, y tomar ciertas precauciones básicas que aumentarán tu seguridad.**

### Por tu Seguridad, recuerda:

- ✓ No corras alrededor del vaso de la piscina para evitar caídas y resbalones
- ✓ Sé precavido al lanzarte de cabeza o hacia atrás desde un trampolín o desde el bordillo, evitarás lesiones en la espalda y cervicales
- ✓ Comprueba la profundidad antes de lanzarte al agua
- ✓ No saltes de pie desde el borde de la piscina, puede ser peligroso si caes mal y te golpeas en la cabeza, y también puedes poner en riesgo a los nadadores que pasan por debajo sin advertirte
- ✓ No realices juegos bruscos y peligrosos en el borde de la piscina ni dentro del agua, como empujar a los demás o hundir a otra persona
- ✓ Si te sientes inseguro en el agua, o no sabes nadar, extrema las precauciones y nunca te hagas el valiente
- ✓ Infórmate cuando llegues de dónde se encuentra el socorrista y el botiquín de la piscina
- ✓ En caso de accidente, si te pierdes, o te encuentras en peligro, avisa al socorrista de la piscina o a un adulto, y solicita su ayuda
- ✓ Recuerda que el socorrista está para ayudarte, no te tiene que dar vergüenza solicitar su ayuda
- ✓ Sigue las indicaciones del socorrista y respeta las normas de seguridad de las instalaciones

**En un día de piscina hay tiempo para todo. Para leer un buen libro, para escuchar música sin molestar a los que están a tu lado, para jugar al ajedrez, al parchís, o para, simplemente, charlar. Te proponemos algunos juegos y pasatiempos. Ponlos en práctica o recuerda otros muchos que existen para disfrutar, si cabe aún más, de este maravilloso día de piscina.**



**VEO, VEO (para los más pequeños)**

Uno de los jugadores piensa un objeto que se encuentra a la vista de todos y dice:

- Veo, veo.
  - ¿Qué ves? (le contestan los demás)
  - Una cosita.
  - ¿Con qué letra? (le contestan los demás)
  - Empieza por... y termina con... (dice la primera y última letra del objeto que ha pensado)
- Los demás dicen, por turno, un objeto hasta que alguno acierta de qué se trata, pasando a ser éste el que piensa un nuevo.

**DE PELICULAS**

Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores y se sortea cuál de los dos empieza el juego.

Entre todos los participantes del equipo elegido, se piensa el título de una película y se lo dicen a uno de los del equipo contrario.

Éste debe escenificárselo a los miembros de su equipo sin utilizar, en ningún momento, palabra alguna, pues de lo contrario quedan eliminados.

Para ello hay un tiempo, previamente pactado, que suele ser de entre 5 y 10 minutos, más o menos.

Una vez resuelto el enigma, o cuando finaliza el tiempo, es el otro equipo el que piensa una nueva película.



A	Ñ	O	T	A	K	C	L	A	M
I	T	O	A	L	L	A	U	S	D
D	O	I	L	M	I	G	M	O	E
F	E	G	A	E	L	U	P	C	A
J	R	O	D	A	Ñ	A	B	O	H
T	I	Q	L	C	P	O	I	R	I
O	L	L	Ñ	E	D	C	O	R	O
I	P	B	L	H	I	A	R	I	Z
G	H	E	G	T	M	I	S	C	
I	R	H	C	E	C	E	F	T	U
A	K	L	I	R	O	R	P	A	P
F	A	O	L	A	H	C	U	D	O
I	L	G	O	R	R	A	Ñ	A	S

**SOPA DE LETRAS**

Descubre 8 objetos o cosas que suele haber en una piscina





***Y a vosotros, adultos que acompañáis a los más pequeños a disfrutar de un feliz día de piscina, recordad que:***

- ✓ Es conveniente enseñar a nadar a los niños lo antes posible
- ✓ Asegúrate de no perder de vista a tus niños en ningún momento, y nunca los dejes solos, aunque sepan nadar
- ✓ Cuidado con los flotadores tipo “patito” que se colocan en la cintura de los niños, es posible que vuelquen y el niño no sepa darse la vuelta. Comprueba que todo el material esté homologado por la UE y adaptado a su edad
- ✓ Además de un buen protector solar, es conveniente que los más pequeños utilicen gorra y camiseta
- ✓ Pon en conocimiento de los responsables de la piscina cualquier anomalía que detectes
- ✓ Habla y comenta lo expuesto en este folleto con los más pequeños, resaltando la importancia de estas recomendaciones para disfrutar de un buen día de piscina seguro



*Defensor del Menor  
en la Comunidad de Madrid*