

# En caso de accidente

Para cualquier emergencia llama al teléfono **112**

En caso de intoxicación llama al Servicio Nacional de Información Toxicológica: **91 562 04 20**  
(24 horas)

No lo olvides:  GORRO



## Para más información sobre el cloro

Centro de Información del Cloro  
Edificio Elcano  
Passeig de Gràcia, 60, 2D  
08007 Barcelona  
Tel.: 915 551 217  
Fax: 915 560 557

[www.cloro.info](http://www.cloro.info)



Real Federación Española de Natación



Confederación de Padres y Madres de Alumnos



Para disfrutar más,



nademos  
limpios

# El cloro de las piscinas: un amigo desconocido

Piscina es sinónimo de agua, aire libre, bañistas... Un lugar para que disfrutes practicando deporte, jugando o simplemente relajándote.

Sin embargo, si el mantenimiento de la piscina no es el correcto, el baño puede ser contraproducente para la nariz, las orejas, los ojos, la piel, los cabellos...

Y siempre se acaba acusando al cloro.

## Pero entonces, ¿por qué se utiliza el cloro en el agua de la piscina?

El cloro es el más utilizado y el más eficaz de todos los productos desinfectantes, indispensable para mantener el agua en óptimas condiciones sanitarias y de buena calidad, ya que su acción es permanente. Y es precisamente esa acción permanente la que garantiza la salubridad del agua en todo momento.

Bajo diferentes formas (como hipoclorito, es decir lejía, en pastillas, granulado, etc.), el cloro elimina las bacterias, los virus, los hongos, las algas y, al mismo tiempo, protege a los bañistas contra las enfermedades.

## Cada bañista aporta a cerca de 30 millones de bacterias

Generalmente se desconoce que el bañista también puede contaminar el agua. Cada vez que vas a la piscina, puedes aportar -a menudo sin saberlo- numerosos contaminantes: orina, sudor, saliva, piel muerta y productos cosméticos como perfumes, lacas, desodorantes, cremas...



## ¿Sabías que el cloro elimina todos los contaminantes?

¡Se necesitan 10 g. de cloro de media por bañista para destruir los contaminantes que aporta! A mayor contaminación, más cloro. Por eso, las buenas prácticas higiénicas son primordiales.

## ...Y, ¿por qué huele el cloro?

Si hueles a cloro en la piscina es porque se está desinfectando el agua.

El cloro, que es un producto muy activo, reacciona para poder destruir los contaminantes aportados por los bañistas.

Es esta reacción química la que provoca el característico "olor a cloro", que en ocasiones puede llegar a ser molesto. Si no hubiera contaminantes en el agua, el olor sería prácticamente nulo.

## ¿Por qué es necesario ventilar la piscina?

Para ofrecer un mayor confort y seguridad a los bañistas, una piscina debe estar correctamente aireada.

Cuando el aire circula disminuyen las molestias provocadas por la acción del cloro sobre los contaminantes, como por ejemplo, el escozor en los ojos o el fuerte olor.

Si después de un baño en una piscina cubierta notas alguna irritación corporal solicita al personal responsable que aumente la renovación del aire del local abriendo, por ejemplo, las ventanas aunque ello suponga un ligero descenso de la temperatura del recinto.



# Reglas que debes respetar

Tú también puedes contribuir al confort y a la seguridad de tu piscina respetando unas reglas muy simples.

Cumple siempre las consignas de seguridad realizadas por los responsables de la piscina y no corras alrededor de ella a fin de evitar caídas y posibles heridas.

## 1. Antes del baño

- Dúchate para eliminar el sudor, la piel muerta y las cremas.
- Ve al lavabo.
- Ponte un traje de baño apropiado.
- Utiliza un gorro de baño.
- Usa zapatillas para andar hasta la piscina.
- Aclárate los pies para eliminar las bacterias y la suciedad que tengan.

## 2. Durante el baño

- No escupas en la piscina.
- No hagas pipí en el agua.
- No te pongas nunca encima de la rejilla de entrada del agua que hay en el fondo de la piscina.

## 3. Después del baño

- Dúchate.
- Lávate los ojos con agua del grifo si te escuecen o están irritados.

**¡Una buena higiene es básica para disfrutar de la piscina!**

