[1]

En la piscina, además de seguir las recomendaciones de los apartados anteriores, es esencial **ducharse antes de ir al agua** para eliminar gérmenes y partículas (cremas, pelos, ...). Es recomendable hacerlo **también después del baño**, pues el agua de las piscinas está tratada con distintos productos que pueden secar la piel. Además, de esta forma quitaremos posibles agentes infecciosos que no han sido eliminados con el cloro.

Para prevenir infecciones en los pies se debe utilizar **zapatillas de goma**, tanto en la zona de la piscina como en los vestuarios y duchas. Es muy importante secarse bien después del baño, especialmente los espacios entre los dedos de los pies.

Asimismo, se debe **evitar tragar agua** de la piscina. Los productos químicos que se utilizan para su mantenimiento pueden provocar afecciones gástricas.

Para evitar redundancias y posibles lesiones es importante **no correr por la piscina y zonas mojadas**, especialmente por el borde de la misma. Se deben evitar juegos peligrosos dentro del agua y bordillos como empujones o aguadillas y advertir a los niños de las zonas de mayor y menor profundidad para evitar zambullidas peligrosas.

Para prevenir infecciones es aconsejable ducharse antes y después del baño, así como utilizar zapatillas de goma en la zona de la piscina y en vestuarios y duchas.

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/verano-salud/disfrute-la-piscina

Links:
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/pag/ras/imagenes/ducha.jpg