



**Club de Campo La Fresneda**

*Tu punto de encuentro para el Deporte, Dece y la Salud*

## **PISCINA**

### **A) NORMAS GENERALES:**

1. El acceso y la utilización de la piscina se reserva, exclusivamente, a los socios de Club o a los invitados de éstos, con la correspondiente tarjeta de invitación.
2. La temporada de piscina se desarrollará dentro del período comprendido entre los días 1 de junio y 30 de septiembre. No obstante, la Junta Directiva se encuentra facultada para reducir el citado período de apertura atendiendo al estado del tiempo, razones económicas y de otro tipo.
3. El horario de apertura de la instalación será de 11:15 a 20:15.
4. Se deberán respetar los usos asignados a los diferentes espacios de la instalación.
5. Todo usuario estará obligado a velar por el buen estado de conservación de las instalaciones y servicios, y por lo tanto, se abstendrá de efectuar cualquier actuación que pudiera deteriorar las mismas, debiendo de poner en conocimiento del personal del Club las anomalías que hubiere observado.
6. Por razones de seguridad e higiene, está rigurosamente prohibido usar en el recinto de piscinas, vasos, recipientes de vidrio, latón, etc., así como efectuar comidas. Igualmente por razones de seguridad se prohíbe la realización de juegos y prácticas peligrosas (correr, apneas prolongadas, sumergirse violentamente, tirar objetos, etcétera). Asimismo deberá de evitarse la realización de actividades que pueden causar molestias a otros usuarios, como juegos con balones, aros, patinetes, etcétera, y el uso de aparatos de música, salvo que se escuchen con auriculares y, por tanto el sonido no trascienda de la persona que los manipule.
7. Solo se podrá acceder a la piscina en traje de baño. Al mismo tiempo, será recomendable el uso de gorro de baño en todas las piscinas así como la utilización de gafas de piscina.
8. Se prohíbe acceder a la instalación con objetos que puedan causar daño o molestias a los usuarios.
9. La Junta Directiva podrá reservar el uso de la piscina para organizar cursillos de natación.
10. Es recomendable que los usuarios 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.
11. Todo accidente que se produzca en el recinto de piscinas deberá ser comunicado antes de abandonar las instalaciones.
12. El uso de estas instalaciones conlleva la manifestación por el usuario o sus representantes, en caso de menores o incapaces, de que no padecen ningún tipo de enfermedad infecciosa o contagiosa. Por motivos sanitarios no se permitirá el acceso o permanencia en el recinto de piscinas a aquellas personas que presenten síntomas de padecer alguna enfermedad de las reseñadas.
13. Todos los socios que accedan a la piscina deberán estar en condiciones de acreditar dicha condición, debiendo mostrar su carnet de socio a requerimiento del personal del Club.



## Club de Campo La Fresneda

*Tu punto de encuentro para el Deporte, Ocio y la Salud*

### **B) NORMAS DE USO DE LA PISCINA:**

1. La capacidad máxima de la piscina será:

- \* Vaso 1: 300 usuarios.
- \* Vaso 2: 75 usuarios.
- \* Vaso 3: 9 usuarios.

2. Es obligatorio el uso de traje de baño.

3. Se encuentra prohibida la entrada de animales en las instalaciones, excepto animales "guía".

4. Se prohíbe abandonar desperdicios dentro del recinto de la instalación, teniendo que utilizar las papeleras y otros recipientes destinados para tal efecto.

5. Es obligatorio el uso de zapatillas de baño en aseos, vestuarios, duchas y en las playas de piscinas.

6. Antes del baño es obligatorio ducharse.

7. Ningún usuario podrá bañarse si tiene heridas abiertas o si tiene infección de piel.

8. Se prohíbe el uso de aletas, palas, colchones, lentes de cristal o cualquier otro elemento que pueda dañar o molestar a los usuarios.

9. Se recomienda a los usuarios que se aseguren de las diferentes profundidades del vaso de la piscina antes de hacer uso de esta con el fin de evitar accidentes.

10. Se deben seguir con detalle las instrucciones del socorrista de la piscina. Un comportamiento antisocial supondrá la expulsión del recinto del infractor, sin perjuicio de las restantes responsabilidades disciplinarias que proceda adoptar.

11. Se prohíben saltos en la piscina, o buceo al ancho.

12. Se prohíbe comer, beber y fumar en las zonas de playa reservada para los bañistas.

13. La salida del vaso se hará 15 minutos antes del cierre de la instalación.

14. En el uso de la piscina deberá respetarse toda la normativa legal en vigor.

15. Los menores de 10 años y, en todo caso los menores de edad que no sepan nadar, irán siempre acompañados a la zona de baño de una persona mayor de edad.

16. Los niños menores de 24 meses, deben usar obligatoriamente pañales especiales para el agua.

La adopción de las anteriores normas ha sido aprobada por la Junta Directiva del Club, en su reunión de fecha \_\_\_\_ mayo de dos mil quince.

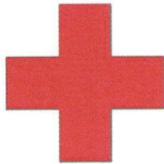
LA JUNTA DIRECTIVA



**Club de Campo La Fresneda**

*Tu punto de encuentro para el Deporte, Ocio y la Salud*

**EXISTE**



**SOCORRISTA**

### Emergencias

- Protección Civil: **112**
- Policía Nacional: **091**
- Guardia Civil: **062**
- Bomberos: **080**

### Otros Servicios Públicos

- AytoSiero: **985 725 424**
- Policía Local de Siero: **985 720 292**
- Centro de Salud: **985 266 949**





---

**Club de Campo La Fresneda**

---

**BONO TEMPORADA - 35€**

**ENTRADA DIARIA - 2,75€**

**INVITADO CON INVITACIÓN - 6€**

**INVITADO SIN INVITACIÓN - 10€**

# Soporte Vital Básico

¿NO RESPONDE?

Grite pidiendo ayuda

Abra la vía aérea

¿RESPIRA NORMALMENTE?

NO

SÍ

POSICIÓN DE RECUPERACIÓN

112

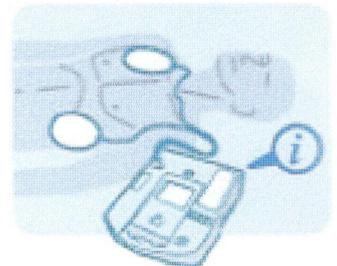
Llame al 112

30 compresiones torácicas  
2 ventilaciones

30:2

Si dispone de ella,  
**DEFIBRILACIÓN  
AUTOMÁTICA (DEA)**

1. Encienda el DEA
2. Coloque los parches
3. Siga las instrucciones de sus mensajes



¡Usted puede evitar una muerte prematura!

HAY QUE TOMAR EL SOL DE FORMA PROGRESIVA  
¡CUIDADO CON DORMIRSE AL SOL!

NO LLEVARÉ VIDRIOS (BOTELLAS, VASOS...)  
PORQUE PUEDEN ROMPERSE Y CAUSARNOS  
HERIDAS AL PISARLOS.

NO HAY QUE EMPUJAR  
A NADIE,  
A LO PEOR NO SABE NADAR.

SE ENTRA AL AGUA SIEMPRE DE PIES,  
AUNQUE SE ME MOJE,  
¡SI ME QUITARÉ LA  
EL SUDOR QUE  
RÁN EL AGUA.

DESPUÉS DE TOMAR EL  
SOL MUCHO TIEMPO, ME  
DUCHÉ Y ENTRÉ POCO A POCO  
AL AGUA.

NO ESCUPO, NI ECHO PORQUERÍA  
AL AGUA (PAPELES, COMIDA, CHICLE),  
LUEGO ME VOY A BAÑAR.

AL ENTRAR AL AGUA HAY QUE  
PASAR ANTES POR LOS SERVICIOS, NO  
OS PASE COMO A MÍ QUE ME HICE PIS.

ANTES DE TIRARME AL AGUA,  
MIRARÉ SI HAY ALGUIEN DEBAJO  
¡LE PUEDO HACER UN CHICHÓN.

ANTES DE TIRARME DE CABEZA,  
MIRARÉ LA PROFUNDIDAD,  
PUEDE QUE CUBRA POCO Y ME DE  
CON LA CABEZA EN EL FONDO.

TENDRÉ CUIDADO CON LOS  
AGUJEROS POR DONDE SALE  
O ENTRA EL AGUA EN LA PISCINA  
¡ME PUEDO QUEDAR PEGADO A ELLOS!

