

# LES REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE ET DE SECURITE A LA PISCINE

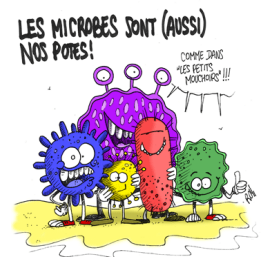


Sans précautions, le baigneur est un pollueur.  
La qualité de l'eau et la propreté des installations c'est l'affaire de tous.  
Une bonne hygiène individuelle est indispensable, elle facilite le traitement de l'eau et l'entretien des installations

## Alors ... « NAGEONS PROPRES »

### 8 règles d'hygiène à retenir :

1. **Se déchausser** dès l'entrée dans le vestiaire  
**Pourquoi ?** Cela permet d'éviter de salir le sol où les baigneurs marchent pieds nus .  
Petite astuce : mets tes chaussettes tout de suite dans tes chaussures, ça t'évitera de les perdre ensuite !
2. Enfiler son **maillot de bain**. Le maillot de bain ne se met pas avant de venir à la piscine ! (sauf éventuellement si tu vas à la piscine dès la 1<sup>o</sup> heure de la journée)  
**Pourquoi ?** Car il sera moins propre lors de ta séance (sueurs, ...).
3. Ne pas porter de **short de bain**.  
**Pourquoi ?** Car ce sont des nids à microbes !
4. Porter un **bonnet de bain**  
**Pourquoi ?** Cela empêche d'avoir des cheveux flottants à la surface de l'eau. Beurk ! Et en plus cela évite d'avoir les cheveux dans les yeux pour nager .C'est mieux pour nager, nan ?
5. **Ne pas se maquiller** ou se démaquiller.  
**Pourquoi ?** Car le maquillage est résistant à l'eau, mais pas au Chlore ! Si on ne l'enlève pas avant d'entrer dans l'eau, il est dissout et pollue l'eau !
6. **Se moucher**  
**Pourquoi ?** Est-il vraiment nécessaire de l'expliquer !
7. Et crache **bonbon et chewing-gum** dans les poubelles
8. Passer aux **toilettes** avant d'accéder au bassin  
**Pourquoi ?** Car lorsque que l'on se baigne, l'eau appuie sur le ventre et donne envie de faire pipi. Le fait de passer aux toilettes avant la baignade permet d'éviter de le faire dans l'eau !
9. Passer sous la **douche** et dans le **pédiluve**.  
**Pourquoi ?** Pour enlever la sueur et désinfecter les pieds



TU NE FAIS PAS PIFI DANS TON BAIN. ALORS, NE LE FAIS PAS DANS MA PISCINE !



« Je laisse virus et microbes se baigner dans la douche et le pédiluve, moi je file dans le grand bain ! »

# « JE VAIS A LA PISCINE AVEC MA CLASSE »

1. J'ai préparé mon sac la veille pour ne rien oublier :

- 1 pièce de 1 euro pour le casier
- 1 serviette
- 1 maillot de bain (pas de short)
- Un élastique pour s'attacher les cheveux
- **Un bonnet de bain**
- des lunettes de natation (vivement conseillées mais pas obligatoires)
- un fruit ou une barre de céréales pour les petites faims



2. J'évite les vêtements difficiles à enlever et à enfiler pour réduire au maximum le temps passé dans les vestiaires.

3. Je me change le plus rapidement possible dans les vestiaires.

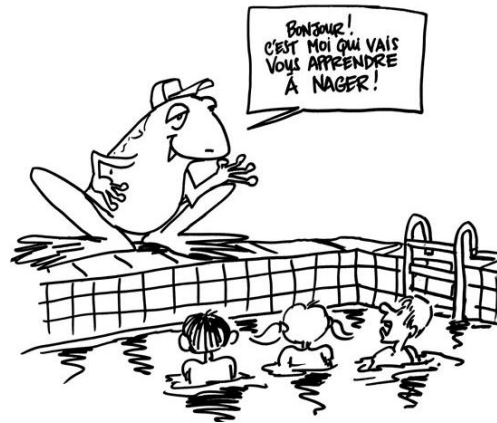
- Je mets mon **bonnet de bain** et mes **lunettes**
- Je n'oublie pas ma **serviette**
- Je mets toutes mes affaires dans un **casier** (je vérifie qu'il a bien une clé et un bracelet)
- Je le ferme à clé et **j'attache le bracelet à mon poignet**
- Et me voilà prêt à sortir des vestiaires



4. Vite, un petit tour aux toilettes.

5. Un passage sous la **douche** puis dans le **pédiluve**

6. Et j'attends mon professeur



## DES REGLES A LA PISCINE

1. Je fais preuve de **propreté**
2. **Je ne crache pas**
3. **Ça glisse**, alors je ne cours pas au bord du bassin, je ne pousse pas et je ne bouscule pas mon camarade pour le faire tomber dans l'eau
4. **Je ne plonge pas où j'ai pied**
5. **Je ne saute pas sur un camarade** déjà dans l'eau
6. Ca résonne, alors **je ne crie pas**
7. Je ne monte pas sur les **lignes d'eau**
8. **Je ne coule pas mon camarade** même pour rigoler !



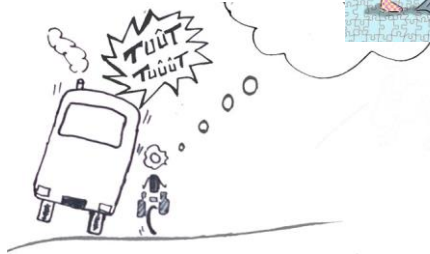
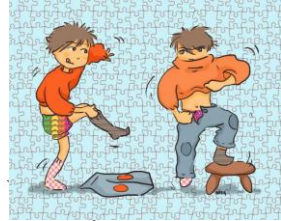
Et, à la fin de la séance, **je range** correctement le **matériel** que j'ai utilisé (planches, ...)



## APRES LA BAIGNADE....

1. Je repasse sous la **douche** pour me débarrasser de l'eau chlorée qui pourrait provoquer des démangeaisons de la peau en séchant.
2. **Je m'essuie bien** avant de me rhabiller : un corps mal séché est susceptible de se refroidir et l'humidité résiduelle favorise le développement de champignons
3. **Petite astuce** : je me mets debout sur le banc pour m'habiller de façon à être au sec ! Eh oui, par terre c'est mouillé !
4. **Je me couvre bien** (bonnet, capuche ...)
5. **Je vérifie** de ne rien oublier, en particulier ma pièce dans le casier !
6. Et évidemment, je Laisse les **vestiaires propres** !

Mais je ne traîne pas pour ne pas rater mon bus !



## EN RENTRANT A LA MAISON, PENSE A ...

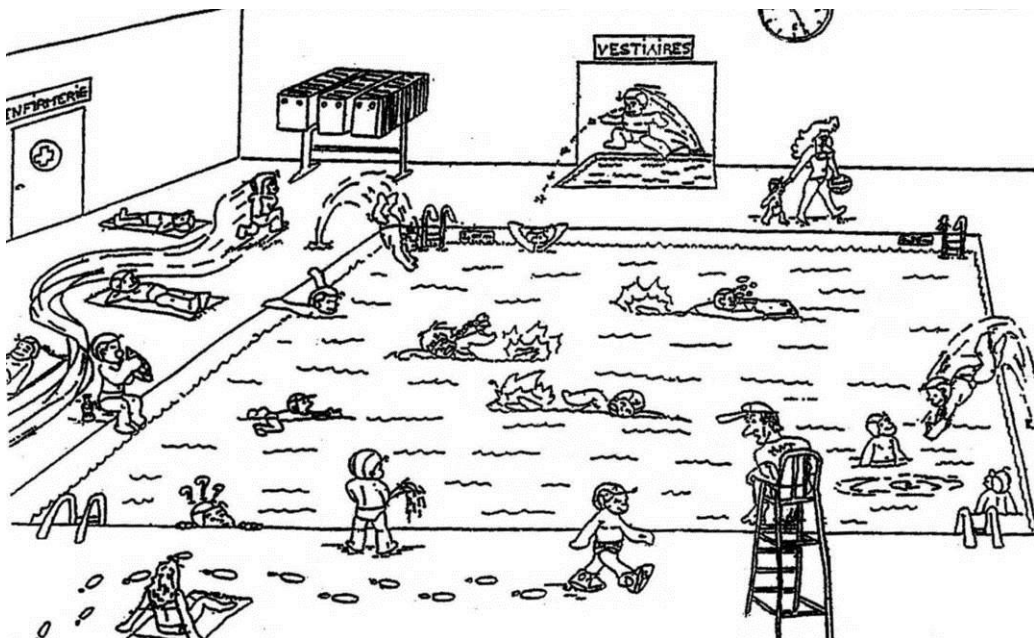
1. vider ton sac
2. mettre ta serviette à sécher
3. rincer ton maillot de bain
4. essuyer ton bonnet de bain à l'intérieur et à l'extérieur pour ne pas qu'il colle ou se déchire la prochaine fois

## Si tu sais respecter toutes ces consignes ...

... aller à la piscine sera toujours un agréable moment de détente en toute sécurité ! Tu pourras y aller sans ton professeur. En cas de problème, il te suffira d'alerter le maître nageur responsable de la surveillance



Et maintenant, le jeu des 7 erreurs pour vérifier que tu as bien compris !





Ma chaussette à gros pois,  
une à la fois et à l'enchaîn!



Ma chemisette à fleurette...  
Kou! Les boutons, c'est devant!