



DISPOSICIONES PARA EL USO ADECUADO DE LA PISCINA TEMPERADA

Reglamento Sanitario de Piscinas, aprobado por Decreto Supremo N°007-2003-SA.

- Capitulo IV, Artículo 34, Inciso 3:
“La ventilación natural de las piscinas cerradas **será permanente** y el área de ésta será equivalente al tercio de la superficie de iluminación.”
- Capitulo IV, Artículo 35, Inciso 2:
“La temperatura del agua del estanque oscilará entre los **24 y 28 grados centígrados** según su uso y, la temperatura ambiente será superior a la del agua en 2 o 4 grados centígrados, como máximo.”

Estimados socios, siguiendo las normas impuestas por el **Reglamento Sanitario de Piscinas** y buscando dentro de dichos parámetros, dar el mejor servicio posible a nuestros socios, a continuación, compartimos las disposiciones para uso adecuado de la piscina temperada.

1. La temperatura del agua se debe mantener entre los 24°C (mínimo) y 28°C (máximo) y la temperatura ambiente de 2 a 4°C por encima como máximo. Una temperatura ambiente superior a los 29°C puede ser peligrosa, especialmente para la circulación, vasodilatación, deshidratación, riesgo de lesiones musculares y baja de la presión arterial, especialmente pero no limitado a personas con patologías cardiovasculares preexistentes.
2. Un mínimo de 4 ventanas (una a cada extremo y a cada lado de la piscina) deberán permanecer abiertas para mantener la ventilación adecuada según el reglamento.
3. Se recomienda a todos los socios calentar por lo menos 10 minutos previo a su ingreso a la piscina, para evitar lesiones y/o no agravar lesiones existentes.
4. Se recomienda a los socios utilizar una parca o bata gruesa al ingresar y retirarse de la piscina para evitar los cambios fuertes de temperatura.
5. Es obligatorio el uso de las duchas antes de ingresar a la piscina.