



**INFORMACIÓN
PISCINAS**



**POOL
INFORMATION**



**INFORMATION
SCHWIMMBAD**



**INFORMATION
PISCINES**



INFORMACIÓN USUARIOS PISCINA

1. Los menores de seis años deberán estar acompañados por un adulto cuando se bañen en los vasos no infantiles.
2. Los usuarios deberán ducharse antes del baño.
3. Los usuarios deberán utilizar zapatillas de baño en aseos y vestuarios.
4. El recinto dispone de socorrista.
5. Los usuarios deberán cumplir en el recinto de la piscina con las indicaciones del socorrista.
6. Los usuarios serán advertidos de que tirarse al agua de cabeza puede ser muy peligroso.
7. En caso de Urgencias:
 - Llamar al 112
 - | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| CENTRO SALUD CASCO BOTANICO | HOSPITAL QUIRÓNSALUD VIDA |
| Carretera Las Dehesas,8 | C/. Magnolias, 2 |
| 38400 Puerto de la Cruz | 38300 La Orotava |
| Teléfono: 922 478 208 | Teléfono: 922 330 550 |
8. En la recepción del hotel tiene a disposición las hojas de reclamaciones.
9. Se prohíbe el uso de vasos y envases de cristal en el agua y en el solárium.
10. Se prohíbe la entrada de animales de compañía al recinto de la piscina, salvo los perros adiestrados de las personas invidentes.

RECOMENDACIONES

- Lee atentamente los carteles informativos
- Respeta el tiempo de la digestión
- Uso de protector solar para evitar lesiones cutáneas
- Está prohibido tirarse de cabeza
- Salir de la piscina si adviertes algún síntoma extraño
- Tener cuidado de no resbalar, uso de zapatillas de baño
- En caso de una emergencia, avisar de manera urgente al socorrista

REGLAMENTO INTERNO DE USO DE PISCINAS

1. Objeto y ámbito de aplicación

Este reglamento regula el uso de la piscina, solárium y zonas anexas del hotel por parte de huéspedes y demás usuarios autorizados, con el fin de garantizar la seguridad, la higiene, la accesibilidad y la convivencia.

2. Derechos de las personas usuarias

- Disfrutar de instalaciones seguras, limpias y correctamente mantenidas.
- Recibir información clara sobre horarios, aforo, normas de uso y medidas de seguridad.
- Ser tratadas con respeto y sin discriminación.
- Presentar sugerencias, quejas y reclamaciones.
- Recibir asistencia ante emergencias conforme a los protocolos del hotel.

3. Obligaciones de las personas usuarias

- Respetar las instrucciones del personal y la señalización existente.
- Mantener un comportamiento adecuado que no genere riesgos o molestias.
- Utilizar ropa de baño apropiada y mantener una correcta higiene personal.
- Supervisar en todo momento a los menores a su cargo.
- Respetar el mobiliario y equipamiento de la instalación.
- Comunicar inmediatamente cualquier accidente o situación de riesgo.

4. Horarios y aforo

La dirección del hotel establecerá los horarios de apertura y cierre, así como el aforo máximo permitido. Estos datos deberán figurar en la señalización informativa de la instalación.

5. Normas de seguridad

- Está prohibido correr por la zona de piscina.
- No se permite empujar, zambullirse en zonas no habilitadas ni realizar juegos peligrosos.
- Queda prohibido el acceso con recipientes de vidrio u objetos cortantes.
- No se permitirá el baño a personas con enfermedades infectocontagiosas o heridas abiertas que puedan afectar a la seguridad o higiene.
- Queda prohibido el uso de la instalación bajo los efectos del alcohol o drogas.
- Las personas usuarias deberán seguir las indicaciones del personal en caso de emergencia.

6. Menores de edad

Los menores deberán permanecer bajo la vigilancia y responsabilidad de sus padres, tutores o acompañantes adultos. La dirección podrá establecer limitaciones de acceso en función de la edad o características de determinadas zonas.

7. Uso de hamacas y zonas de solárium

No se permite reservar hamacas mediante la colocación de toallas u otros objetos durante periodos prolongados sin uso efectivo. El hotel podrá retirar los objetos depositados para favorecer la disponibilidad equitativa del mobiliario.

8. Accesibilidad

El hotel promoverá el acceso y disfrute de la instalación por parte de personas con movilidad reducida o necesidades especiales, de acuerdo con las características técnicas de la piscina y la normativa aplicable.

9. Videovigilancia

Cuando existan sistemas de videovigilancia, su utilización se ajustará a la normativa de protección de datos vigente, debiendo informarse mediante la correspondiente señalización.

10. Incumplimientos

La dirección podrá limitar o suspender el acceso a la piscina a quienes incumplan las presentes normas, sin perjuicio de las responsabilidades que pudieran derivarse de sus actos.

11. Referencias normativas

Este reglamento deberá interpretarse conforme a la normativa turística, sanitaria, de seguridad y accesibilidad aplicable en la Comunidad Autónoma de Canarias, así como a las disposiciones municipales que resulten de aplicación.

PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS, TRAUMATISMOS CRANEOENCEFÁLICOS Y LESIONES MEDULARES EN PISCINAS

Para evitar ahogamientos

- Elija lugares seguros para bañarte que estén vigilados por socorristas.
- Vigile a los menores en todo momento cuando estén en el agua o jugando cerca de ella. No delegue esta responsabilidad en un niño/a más mayor.
- Si no sabe nadar o no sabe nadar bien, utilice un chaleco salvavidas para bañarse. Los flotadores hinchables no son recomendables.
- El consumo de alcohol antes de bañarse disminuye la capacidad de reacción ante un peligro o puede propiciar el adoptar conductas que puedan poner en riesgo nuestra salud.
- Bañarse solo es muy peligroso, si le ocurriera algo, nadie podría verle
- Salga enseguida del agua si se encuentra cansado o siente frío.
- Antes de meterse en el agua compruebe la temperatura y espere 2 horas después de haber comido.
- Dúchese antes de entrar al vaso para que su cuerpo se adecue a la temperatura del agua.

Recuerde...

- El ahogamiento se produce de forma rápida y silenciosa, la mayoría de las veces la víctima se perdió de vista en solo unos minutos.
- Un bebé puede ahogarse en 30 centímetros de profundidad. No deje solo a su niño pequeño, aunque esté en una piscina de chapoteo.
- La mejor medida de seguridad en las piscinas es el cercado perimetral de la piscina, aislándola de la vivienda y con una altura de 1,2 metros de altura y que no sea posible escalar.
- Los niños deben avisar a los padres, madres o cuidadores cuando se vayan a meter en el agua y bañarse siempre acompañado.

Para evitar traumatismos craneoencefálicos y lesiones medulares

EVITA LAS ZAMBULLIDAS

Tirarse de cabeza desde una gran altura, en sitios de poca profundidad o sin conocer si existe algún obstáculo en el fondo, puede producir lesiones muy graves.

- No se lance al agua en zonas con poca profundidad o desde una altura elevada o donde pueda haber obstáculos o exceso de bañistas.
- Compruebe cuidadosamente la profundidad del agua antes de sumergirte y evite bucear o saltar en aguas donde pueden no ser visibles otros nadadores y objetos.
- Introdúzcase en el agua lentamente o tírate de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza y, en este caso, recuerda que los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger el cuello y la cabeza. Es conveniente que utilices las escaleras de la piscina para entrar al vaso.
- Hay que tener especial cuidado con los niños cuando estos estén cerca del agua, incluso cuando la profundidad sea pequeña.
- Evite el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.
- Evite correr alrededor del andén, se corre el riesgo de resbalar y darse un golpe con el borde.

Y si se produce un accidente.... Llamar al teléfono de emergencias 112

- Y ante la necesidad de traslado, hay que inmovilizar el cuello del herido, evitar mover la columna y avisar a un profesional para que acompañe al accidentado, evitando en lo posible los vehículos particulares.

DECÁLOGO PARA TOMAR EL SOL DE FORMA SEGURA

1. La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud. Ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar. Aunque use un factor de protección alto, no debe permanecer mucho rato al sol.
2. Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. Procure no dormirse al sol y extreme las medidas protectoras en las actividades al aire libre.
3. No exponga al sol a niños menores de tres años. Protéjalos con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de Factor de Protección Solar (FPS o SPF, por sus siglas en inglés) alto, que sean especiales para niños y resistentes al agua. Hágales beber agua con frecuencia.
4. Utilice un protector solar que proteja al menos frente a la radiación UVB (frecuentemente indicada como FPS), causante de las quemaduras solares; y UVA (frecuentemente indicada con las siglas UVA enmarcadas en un círculo), principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel. Estos dos tipos de radiación afectan también al sistema inmunológico y contribuyen al riesgo de cáncer cutáneo.
5. Elija un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo (crema, espray, leche o gel), teniendo en cuenta el fototipo de su piel (cuanto más clara, mayor es el FPS necesario para garantizar una adecuada protección solar), la edad y las circunstancias de la exposición solar. Emplee un FPS más alto en las primeras exposiciones.
6. Lea atentamente las instrucciones del producto y aplíquelo siguiendo el modo de empleo indicado, siendo especialmente relevante en el caso de productos en bruma y espray. Aplique el producto en cantidad generosa y uniforme sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol, y repita cada dos horas y después de transpirar, bañarse o secarse. No utilice protectores solares que estén abiertos desde el año anterior.
7. Extreme las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: la cara, el cuello, la calva, los hombros, el escote, las orejas, las manos y los empeines. La protección de los labios debe hacerse con lápices o barras fotoprotectoras y la del cabello con productos específicos.
8. Utilice el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve, también en días nublados.
9. Proteja además la piel con ropa (camisetas y pantalones), la cabeza con sombreros y los ojos con gafas de sol, de la radiación solar. Hidrátase bebiendo agua con frecuencia y aplíquese crema hidratante tras la exposición al sol.
10. Ante cualquier cambio de color, la forma o el tamaño de manchas o lunares, consulte con un especialista.



ADDITIONAL INFORMATION FOR POOL USERS

1. Children under six years of age must be accompanied by an adult when swimming in non-children's pools.
2. Users must shower before entering the pool.
3. Users must wear pool sandals in the restrooms and changing rooms.
4. The facility has a lifeguard on duty.
5. Users must follow the lifeguard's instructions within the pool area.
6. Users are warned that diving headfirst into the water can be very dangerous.
7. The use of glass containers and bottles is prohibited in the pool and solarium area.
8. Pets are not allowed in the pool area, except for guide dogs accompanying visually impaired persons.
9. Complaint forms are available at the hotel reception.
10. In case of Emergencies:
 - Call 112
 - | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| CENTRO SALUD CASCO BOTANICO | HOSPITAL QUIRÓN SALUD VIDA |
| Carretera Las Dehesas,8 | C/. Magnolias, 2 |
| 38400 Puerto de la Cruz | 38300 La Orotava |
| Teléfono: 922 478 208 | Teléfono: 922 330 550 Casco |

RECOMMENDATIONS

- Read the information signs carefully
- Allow time for digestion
- Use sunscreen to prevent skin damage
- Diving headfirst is prohibited
- Exit the pool if you feel unwell or notice any strange symptoms
- Be careful not to slip; wear pool shoes/flip-flops
- In case of emergency, notify the lifeguard immediately

INTERNAL SWIMMING-POOLS REGULATIONS

1. Purpose and Scope

These regulations govern the use of the swimming pool, solarium, and adjacent areas of the hotel by guests and other authorized users, with the aim of ensuring safety, hygiene, accessibility, and harmonious coexistence.

2. Users' Rights

- To enjoy safe, clean, and properly maintained facilities.
- To receive clear information regarding opening hours, maximum occupancy, rules of use, and safety measures.
- To be treated with respect and without discrimination.
- To submit suggestions, complaints, and claims.
- To receive assistance in emergencies in accordance with the hotel's emergency protocols.

3. Users' Obligations

- To comply with staff instructions and all posted signage.
- To behave appropriately and avoid actions that may cause risks or inconvenience to others.
- To wear suitable swimwear and maintain proper personal hygiene.
- To supervise minors under their care at all times.
- To respect the furniture, equipment, and facilities.
- To immediately report any accident or hazardous situation.

4. Opening Hours and Capacity

The hotel management shall establish the opening and closing hours, as well as the maximum occupancy permitted. This information shall be displayed on the facility's information signage.

5. Safety Rules

- Running in the pool area is prohibited.
- Pushing, diving in unauthorized areas, and engaging in dangerous games or activities are not permitted.
- Access with glass containers or sharp objects is prohibited.
- Persons with infectious diseases or open wounds that may affect safety or hygiene shall not be permitted to use the pool.
- The use of the facilities under the influence of alcohol or drugs is prohibited.
- Users must follow staff instructions in the event of an emergency.

6. Minors

Minors must remain under the supervision and responsibility of their parents, legal guardians, or accompanying adults. The management may establish access restrictions based on age or the characteristics of certain areas.

7. Use of Sunbeds and Solarium Areas

Reserving sunbeds by placing towels or other belongings on them for extended periods without actual use is not permitted. The hotel may remove unattended items to ensure the fair and equitable availability of the furniture.

8. Accessibility

The hotel shall promote access to and enjoyment of the facilities by persons with reduced mobility or special needs, in accordance with the technical characteristics of the swimming pool and applicable regulations.

9. Video Surveillance

Where video surveillance systems are in place, their use shall comply with current data protection regulations, and users shall be informed through appropriate signage.

10. Non-Compliance

The hotel management may restrict or suspend access to the swimming pool for any person who fails to comply with these regulations, without prejudice to any legal liabilities arising from their actions.

11. Regulatory References

These regulations shall be interpreted in accordance with the tourism, health, safety, and accessibility regulations applicable in the Autonomous Community of the Canary Islands, as well as any relevant municipal provisions.

PREVENTION OF DROWNING, TRAUMATIC BRAIN INJURIES, AND SPINAL CORD INJURIES IN SWIMMING POOLS

To Prevent Drowning

- Choose safe swimming areas supervised by lifeguards.
- Supervise children at all times when they are in or near the water. Do not leave this responsibility to an older child.
- If you cannot swim or are not a strong swimmer, use a life jacket while swimming. Inflatable floaties are not recommended.
- Consuming alcohol before swimming reduces your ability to react to danger and may encourage risky behavior that could endanger your health.
- Swimming alone is very dangerous. If something happens to you, no one may notice.
- Leave the water immediately if you feel tired or cold.
- Before entering the water, check the temperature and wait 2 hours after eating.
- Shower before entering the pool so your body can adjust to the water temperature.

Remember...

- Drowning happens quickly and silently. In most cases, the victim was out of sight for only a few minutes.
- A baby can drown in as little as 30 centimeters (12 inches) of water. Never leave a young child unattended, even in a shallow splash pool.
- The best safety measure for swimming pools is a perimeter fence that isolates the pool from the house, is 1.2 meters (4 feet) high, and cannot be climbed.
- Children should always inform their parents or caregivers before entering the water and should never swim alone.

To Prevent Traumatic Brain Injuries and Spinal Cord Injuries

AVOID DIVING: Diving headfirst from a great height, into shallow water, or without knowing whether there are obstacles underwater can cause very serious injuries.

- Do not dive into shallow areas, from elevated places, or where there may be obstacles or too many swimmers.
- Carefully check the depth of the water before diving, and avoid diving or jumping into water where other swimmers or objects may not be visible.
- Enter the water slowly or jump in feet first several times before attempting a headfirst dive. If diving headfirst, remember to keep your arms extended in line with your body to protect your neck and head. It is advisable to use the pool stairs to enter the water.
- Special care must be taken with children near water, even when the water is shallow.
- Avoid consuming alcohol before any water activity.
- Avoid running around the pool deck, as there is a risk of slipping and hitting the edge.

If an Accident Happens...

Call the emergency number **112**. If transportation is needed, immobilize the injured person's neck, avoid moving the spine, and call a medical professional to accompany the injured person whenever possible, avoiding private vehicles if possible.

TEN GOLDEN RULES FOR SAFE SUN EXPOSURE

1. Excessive exposure to the sun is a major health risk. No sunscreen provides complete protection against the risks associated with solar radiation. Even when using a high protection factor, you should not stay in the sun for long periods.
2. Avoid sun exposure between 12:00 p.m. and 4:00 p.m. Try not to fall asleep in the sun and take extra protective measures during outdoor activities.
3. Do not expose children under three years old to direct sunlight. Protect them with clothing, hats, sunglasses, and high Sun Protection Factor (SPF) sunscreens specially designed for children and water-resistant. Make sure they drink water frequently.
4. Use a sunscreen that protects at least against UVB radiation (commonly indicated by SPF), which causes sunburn, and UVA radiation (often identified by the letters UVA inside a circle), which is mainly responsible for premature skin aging. Both types of radiation also affect the immune system and contribute to the risk of skin cancer.
5. Choose a sunscreen suitable for your skin type or body area (cream, spray, lotion, or gel), taking into account your skin phototype (the fairer the skin, the higher the SPF needed to ensure proper protection), your age, and the conditions of sun exposure. Use a higher SPF during the first exposures to the sun.
6. Read the product instructions carefully and apply it according to the directions for use, especially in the case of mist and spray products. Apply the product generously and evenly to dry skin half an hour before sun exposure, and reapply every two hours and after sweating, swimming, or towel drying. Do not use sunscreens that have been opened since the previous year.
7. Take extra precautions with the parts of the body most sensitive to the sun: the face, neck, bald scalp, shoulders, chest area, ears, hands, and the tops of the feet. Lip protection should be provided with photoprotective lip balms or sticks, and hair protection with specific products.
8. Use sunscreen even on cloudy days. UV radiation is reflected by water, sand, grass, and snow, even when the sky is cloudy.
9. Also protect your skin with clothing (T-shirts and trousers), your head with hats, and your eyes with sunglasses against solar radiation. Stay hydrated by drinking water frequently and apply moisturizer after sun exposure.
10. If you notice any change in the color, shape, or size of spots or moles, consult a specialist.

Source: Ministry of Health, Consumer Affairs and Social Welfare



ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN FÜR SCHWIMMBADBESUCHER

1. Kinder unter sechs Jahren müssen beim Baden in Nicht-Kinderbecken von einem Erwachsenen begleitet werden.
2. Die Badegäste müssen vor dem Baden duschen.
3. Die Badegäste müssen in den Toiletten und Umkleieräumen Badeschuhe tragen.
4. Auf dem Gelände ist ein Rettungsschwimmer vorhanden.
5. Die Badegäste müssen im Schwimmbadbereich den Anweisungen des Bademeisters Folge leisten.
6. Die Badegäste werden darauf hingewiesen, dass Kopfsprünge ins Wasser sehr gefährlich sein können.
7. Die Benutzung von Glasbehältern und Glasflaschen im Wasser und im Solariumbereich ist verboten.
8. Haustiere sind im Schwimmbadbereich nicht erlaubt, mit Ausnahme von Blindenführhunden.
9. Beschwerdeformulare sind an der Hotelrezeption erhältlich.
10. Im Notfall:
 - Rufen Sie die 112 an
 - | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| CENTRO SALUD CASCO BOTANICO | HOSPITAL QUIRÓNSALUD VIDA |
| Carretera Las Dehesas,8 | C/. Magnolias, 2 |
| 38400 Puerto de la Cruz | 38300 La Orotava |
| Teléfono: 922 478 208 | Teléfono: 922 330 550 |

EMPFEHLUNGEN

- Hinweisschilder aufmerksam lesen.
- Verdauungszeit beachten
- Verwenden Sie Sonnenschutzmittel, um Hautschäden vorzubeugen
- Kopfsprünge sind verboten
- Pool verlassen, falls Sie sich unwohl fühlen
- Rutschgefahr: Tragen Sie Badeschuhe
- Im Notfall sofort den Bademeister verständigen

HAUSORDNUNG FÜR DIE NUTZUNG DES SCHWIMMBADS

1. Zweck und Geltungsbereich

Diese Hausordnung regelt die Nutzung des Schwimmbads, des Solariumbereichs sowie der angrenzenden Bereiche des Hotels durch Gäste und andere berechnigte Nutzerinnen und Nutzer, um Sicherheit, Hygiene, Barrierefreiheit und ein harmonisches Miteinander zu gewährleisten.

2. Rechte der Nutzerinnen und Nutzer

- Anspruch auf sichere, saubere und ordnungsgemäß instand gehaltene Einrichtungen.
- Erhalt klarer Informationen über Öffnungszeiten, maximale Belegung, Nutzungsregeln und Sicherheitsmaßnahmen.
- Respektvolle und diskriminierungsfreie Behandlung.
- Möglichkeit zur Einreichung von Anregungen, Beschwerden und Reklamationen.
- Unterstützung im Notfall gemäß den Notfallprotokollen des Hotels.

3. Pflichten der Nutzerinnen und Nutzer

- Die Anweisungen des Personals sowie die vorhandene Beschilderung zu beachten.
- Ein angemessenes Verhalten zu zeigen und Risiken oder Belästigungen anderer Personen zu vermeiden.
- Geeignete Badebekleidung zu tragen und auf eine angemessene persönliche Hygiene zu achten.
- Minderjährige jederzeit zu beaufsichtigen.
- Das Mobiliar sowie die Einrichtungen und Ausstattungen pfleglich zu behandeln.
- Unfälle oder Gefahrensituationen unverzüglich zu melden.

4. Öffnungszeiten und maximale Belegung

Die Hotelleitung legt die Öffnungs- und Schließzeiten sowie die maximal zulässige Belegung fest. Diese Informationen werden durch entsprechende Hinweisschilder bekannt gegeben.

5. Sicherheitsvorschriften

- Das Rennen im Bereich des Schwimmbads ist untersagt.
- Das Schubsen anderer Personen, das Hineinspringen in nicht dafür vorgesehene Bereiche sowie gefährliche Spiele oder Aktivitäten sind nicht gestattet.
- Das Mitbringen von Glasbehältern oder scharfen Gegenständen ist verboten.
- Personen mit ansteckenden Krankheiten oder offenen Wunden, die die Sicherheit oder Hygiene beeinträchtigen könnten, dürfen das Schwimmbad nicht benutzen.
- Die Nutzung der Anlage unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ist untersagt.
- Im Notfall sind die Anweisungen des Personals unverzüglich zu befolgen.

6. Minderjährige

Minderjährige müssen jederzeit unter der Aufsicht und Verantwortung ihrer Eltern, Erziehungsberechtigten oder begleitenden Erwachsenen stehen. Die Hotelleitung kann je nach Alter oder Beschaffenheit bestimmter Bereiche Zugangsbeschränkungen festlegen.

7. Nutzung von Liegen und Solariumbereichen

Das Reservieren von Liegen durch das Ablegen von Handtüchern oder anderen Gegenständen über längere Zeiträume ohne tatsächliche Nutzung ist nicht gestattet. Das Hotel behält sich das Recht vor, solche Gegenstände zu entfernen, um eine faire und gleichberechtigte Nutzung der Liegen zu gewährleisten.

8. Barrierefreiheit

Das Hotel fördert den Zugang und die Nutzung der Anlage durch Personen mit eingeschränkter Mobilität oder besonderen Bedürfnissen entsprechend den technischen Gegebenheiten des Schwimmbads und den geltenden Vorschriften.

9. Videoüberwachung

Soweit Videoüberwachungssysteme vorhanden sind, erfolgt deren Nutzung im Einklang mit den geltenden Datenschutzbestimmungen. Die Nutzerinnen und Nutzer werden durch entsprechende Hinweisschilder darüber informiert.

10. Verstöße gegen die Hausordnung

Die Hotelleitung kann Personen, die gegen diese Hausordnung verstoßen, den Zugang zum Schwimmbad einschränken oder untersagen, unbeschadet etwaiger weiterer rechtlicher Konsequenzen.

11. Rechtliche Grundlagen

Diese Hausordnung ist im Einklang mit den im Autonomen Gebiet der Kanarischen Inseln geltenden Vorschriften in den Bereichen Tourismus, Gesundheit, Sicherheit und Barrierefreiheit sowie den einschlägigen kommunalen Bestimmungen auszulegen.

PRÄVENTION VON ERTRINKUNGSUNFÄLLEN, SCHÄDEL-HIRN-TRAUMATA UND RÜCKENMARKSVERLETZUNGEN IN SCHWIMMBÄDERN

Zur Vermeidung von Ertrinkungsunfällen

- Wählen Sie sichere Badebereiche, die von Rettungsschwimmern überwacht werden.
- Beaufsichtigen Sie Kinder jederzeit, wenn sie sich im Wasser oder in dessen Nähe aufhalten. Übertragen Sie diese Verantwortung nicht auf ältere Kinder.
- Wenn Sie nicht oder nicht gut schwimmen können, verwenden Sie beim Baden eine Schwimmweste. Aufblasbare Schwimmhilfen werden nicht empfohlen.
- Der Konsum von Alkohol vor dem Baden vermindert die Reaktionsfähigkeit in Gefahrensituationen und kann zu riskantem Verhalten führen, das die Gesundheit gefährdet.
- Allein zu schwimmen ist sehr gefährlich. Falls etwas passiert, könnte es niemand bemerken.
- Verlassen Sie sofort das Wasser, wenn Sie müde werden oder frieren.
- Prüfen Sie vor dem Baden die Wassertemperatur und warten Sie nach dem Essen mindestens zwei Stunden.
- Duschen Sie vor dem Betreten des Beckens, damit sich Ihr Körper an die Wassertemperatur anpassen kann.

Denken Sie daran...

- Ertrinken geschieht schnell und lautlos. In den meisten Fällen war die betroffene Person nur wenige Minuten außer Sichtweite.
- Ein Baby kann bereits in 30 Zentimetern Wassertiefe ertrinken. Lassen Sie kleine Kinder niemals unbeaufsichtigt, auch nicht in einem Planschbecken.
- Die beste Sicherheitsmaßnahme für Schwimmbäder ist eine Umzäunung rund um den Pool, die ihn vom Wohnbereich trennt, mindestens 1,2 Meter hoch und nicht erkletterbar ist.
- Kinder sollten Eltern oder Betreuungspersonen immer Bescheid geben, bevor sie ins Wasser gehen, und niemals allein baden.

Zur Vermeidung von Schädel-Hirn-Traumata und Rückenmarksverletzungen

KOPFSPRÜNGE VERMEIDEN: Kopfsprünge aus großer Höhe, in flaches Wasser oder ohne Kenntnis möglicher Hindernisse unter Wasser können sehr schwere Verletzungen verursachen.

- Springen Sie nicht kopfüber in flache Bereiche, von großer Höhe oder an Orten mit Hindernissen oder vielen Badegästen.
- Prüfen Sie sorgfältig die Wassertiefe, bevor Sie tauchen, und vermeiden Sie Sprünge oder Tauchgänge in Gewässer, in denen andere Schwimmer oder Gegenstände nicht sichtbar sein könnten.
- Gehen Sie langsam ins Wasser oder springen Sie zunächst mehrmals mit den Füßen voraus hinein, bevor Sie einen Kopfsprung wagen. Beim Kopfsprung sollten die Arme in Verlängerung des Körpers gehalten werden, um Nacken und Kopf zu schützen. Es wird empfohlen, die Poolleiter zum Einstieg zu benutzen.
- Besondere Vorsicht ist bei Kindern in Wassernähe geboten, auch wenn das Wasser nur flach ist.
- Vermeiden Sie Alkoholkonsum vor jeglicher Aktivität im Wasser.
- Vermeiden Sie das Rennen am Beckenrand, da Rutschgefahr besteht und man sich am Rand verletzen kann.

Falls ein Unfall passiert... Rufen Sie den Notruf **112** an.

Falls ein Transport erforderlich ist, muss der Hals der verletzten Person ruhiggestellt werden. Vermeiden Sie Bewegungen der Wirbelsäule und verständigen Sie medizinisches Fachpersonal, das die verletzte Person begleitet. Private Fahrzeuge sollten möglichst vermieden werden.

REGELN FÜR EINEN SICHEREN UMGANG MIT SONNENEXPOSITION

1. Übermäßige Sonnenexposition stellt ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Kein Sonnenschutzmittel bietet vollständigen Schutz vor den Risiken der Sonnenstrahlung. Auch bei Verwendung eines hohen Lichtschutzfaktors sollten Sie sich nicht zu lange in der Sonne aufhalten.
2. Vermeiden Sie Sonnenexposition zwischen 12:00 und 16:00 Uhr. Schlafen Sie möglichst nicht in der Sonne ein und treffen Sie bei Aktivitäten im Freien zusätzliche Schutzmaßnahmen.
3. Setzen Sie Kinder unter drei Jahren keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Schützen Sie sie mit Kleidung, Hüten, Sonnenbrillen und wasserfesten Sonnenschutzmitteln mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF), die speziell für Kinder geeignet sind. Sorgen Sie dafür, dass Kinder regelmäßig Wasser trinken
4. Verwenden Sie ein Sonnenschutzmittel, das mindestens vor UVB-Strahlung (häufig durch den LSF angegeben), die Sonnenbrand verursacht, sowie vor UVA-Strahlung (oft durch die Buchstaben UVA in einem Kreis gekennzeichnet), die hauptsächlich für vorzeitige Hautalterung verantwortlich ist, schützt. Beide Arten von Strahlung beeinflussen außerdem das Immunsystem und tragen zum Risiko von Hautkrebs bei.
5. Wählen Sie ein Sonnenschutzmittel, das für Ihren Hauttyp oder den jeweiligen Körperbereich geeignet ist (Creme, Spray, Lotion oder Gel). Berücksichtigen Sie dabei Ihren Hauttyp (je heller die Haut, desto höher sollte der LSF sein), Ihr Alter und die Bedingungen der Sonnenexposition. Verwenden Sie bei den ersten Sonnenbädern einen höheren Lichtschutzfaktor.
6. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig und wenden Sie das Produkt entsprechend den Anweisungen an, insbesondere bei Sprays und Nebelprodukten. Tragen Sie das Produkt großzügig und gleichmäßig auf die trockene Haut auf – eine halbe Stunde vor der Sonnenexposition – und erneuern Sie den Schutz alle zwei Stunden sowie nach Schwitzen, Baden oder Abtrocknen. Verwenden Sie keine Sonnenschutzmittel, die bereits seit dem Vorjahr geöffnet sind.
7. Schützen Sie besonders die empfindlichsten Körperstellen vor der Sonne: Gesicht, Hals, kahle Kopfhaut, Schultern, Dekolleté, Ohren, Hände und Fußrücken. Für die Lippen sollten spezielle Sonnenschutzstifte verwendet werden, für die Haare entsprechende Schutzprodukte.
8. Verwenden Sie Sonnenschutzmittel auch an bewölkten Tagen. UV-Strahlen werden von Wasser, Sand, Gras und Schnee reflektiert – auch bei bewölktem Himmel.
9. Schützen Sie Ihre Haut zusätzlich mit Kleidung (T-Shirts und Hosen), den Kopf mit Hüten und die Augen mit Sonnenbrillen vor der Sonnenstrahlung. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch häufiges Trinken von Wasser und tragen Sie nach dem Sonnenbaden eine Feuchtigkeitscreme auf.
10. Sollten Sie Veränderungen in Farbe, Form oder Größe von Flecken oder Muttermalen feststellen, suchen Sie einen Facharzt auf.



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES À L'ATTENTION DES USAGERS DE LA PISCINE

1. Les enfants de moins de six ans doivent être accompagnés d'un adulte lorsqu'ils se baignent dans les bassins non réservés aux enfants.
2. Les usagers doivent prendre une douche avant la baignade.
3. Les usagers doivent porter des sandales de bain dans les toilettes et les vestiaires.
4. Un maître-nageur est présent sur le site.
5. Les usagers doivent respecter les consignes du maître-nageur dans l'enceinte de la piscine.
6. Les usagers sont avertis que plonger la tête la première peut être très dangereux.
7. L'utilisation de verres et de récipients en verre est interdite dans l'eau et dans le solarium.
8. Les animaux de compagnie sont interdits dans l'enceinte de la piscine, sauf les chiens guides pour personnes aveugles.
9. Des formulaires de réclamation sont disponibles à la réception de l'hôtel.
10. En cas d'urgence:
 - Appelez le 112
 - | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| CENTRO SALUD CASCO BOTANICO | HOSPITAL QUIRÓNSALUD VIDA |
| Carretera Las Dehesas,8 | C/. Magnolias, 2 |
| 38400 Puerto de la Cruz | 38300 La Orotava |
| Teléfono: 922 478 208 | Teléfono: 922 330 550 |

RECOMMANDATIONS

- Lisez attentivement les panneaux d'information
- Respectez le temps de digestion avant la baignade
- Utilisez une protection solaire pour éviter les lésions cutanées
- Il est interdit de plonger la tête la première
- Sortez de la piscine si vous remarquez un symptôme inhabituel
- Faites attention à ne pas glisser, portez des sandales de bain
- En cas d'urgence, prévenez immédiatement le maître-nageur sauveteur

RÈGLEMENT INTÉRIEUR D'UTILISATION DE LA PISCINE

1. Objet et champ d'application

Le présent règlement régit l'utilisation de la piscine, du solarium et des espaces attenants de l'hôtel par les clients et les autres utilisateurs autorisés, afin de garantir la sécurité, l'hygiène, l'accessibilité et la bonne cohabitation entre les usagers.

2. Droits des usagers

- Bénéficier d'installations sûres, propres et correctement entretenues.
- Recevoir des informations claires concernant les horaires d'ouverture, la capacité d'accueil, les règles d'utilisation et les mesures de sécurité.
- Être traités avec respect et sans discrimination.
- Présenter des suggestions, réclamations ou plaintes.
- Recevoir une assistance en cas d'urgence conformément aux protocoles de l'hôtel.

3. Obligations des usagers

- Respecter les consignes du personnel ainsi que la signalisation en place.
- Adopter un comportement approprié ne créant ni risque ni nuisance pour les autres.
- Porter une tenue de bain adaptée et veiller à une bonne hygiène personnelle.
- Assurer à tout moment la surveillance des mineurs dont ils ont la responsabilité.
- Respecter le mobilier et les équipements de l'installation.
- Signaler immédiatement tout accident ou toute situation présentant un risque.

4. Horaires et capacité d'accueil

La direction de l'hôtel fixe les horaires d'ouverture et de fermeture ainsi que la capacité maximale autorisée. Ces informations doivent être indiquées sur la signalisation informative de l'installation.

5. Règles de sécurité

- Il est interdit de courir dans l'enceinte de la piscine.
- Il est interdit de pousser d'autres personnes, de plonger dans des zones non autorisées ou de pratiquer des jeux dangereux.
- L'accès avec des récipients en verre ou des objets tranchants est interdit.
- Les personnes atteintes de maladies infectieuses ou présentant des plaies ouvertes susceptibles de compromettre la sécurité ou l'hygiène ne sont pas autorisées à se baigner.
- L'utilisation des installations sous l'influence de l'alcool ou de drogues est interdite.
- En cas d'urgence, les usagers doivent suivre les instructions du personnel.

6. Mineurs

Les mineurs doivent rester sous la surveillance et la responsabilité de leurs parents, tuteurs légaux ou accompagnateurs adultes. La direction peut établir des restrictions d'accès en fonction de l'âge ou des caractéristiques de certaines zones.

7. Utilisation des transats et des espaces de solarium

Il est interdit de réserver des transats en y laissant des serviettes ou d'autres objets pendant de longues périodes sans utilisation effective. L'hôtel se réserve le droit de retirer les objets laissés sur place afin de garantir une disponibilité équitable du mobilier.

8. Accessibilité

L'hôtel favorise l'accès et l'utilisation des installations par les personnes à mobilité réduite ou ayant des besoins particuliers, conformément aux caractéristiques techniques de la piscine et à la réglementation applicable.

9. Vidéosurveillance

Lorsque des systèmes de vidéosurveillance sont installés, leur utilisation est soumise à la réglementation en vigueur relative à la protection des données personnelles. Les usagers en sont informés au moyen d'une signalisation appropriée.

10. Non-respect du règlement

La direction peut limiter ou suspendre l'accès à la piscine à toute personne ne respectant pas les présentes règles, sans préjudice des responsabilités pouvant découler de ses actes.

11. Références réglementaires

Le présent règlement doit être interprété conformément à la réglementation touristique, sanitaire, de sécurité et d'accessibilité applicable dans la Communauté autonome des Canaries, ainsi qu'aux dispositions municipales en vigueur.

PRÉVENTION DES NOYADES, DES TRAUMATISMES CRÂNIO-ENCÉPHALIQUES ET DES LÉSIONS MÉDULLAIRES DANS LES PISCINES

Pour prévenir les noyades

- Choisissez des lieux de baignade sûrs, surveillés par des maîtres-nageurs sauveteurs.
- Surveillez les enfants en permanence lorsqu'ils sont dans l'eau ou jouent à proximité. Ne confiez pas cette responsabilité à un enfant plus âgé.
- Si vous ne savez pas nager ou nagez mal, utilisez un gilet de sauvetage pour vous baigner. Les bouées gonflables ne sont pas recommandées.
- La consommation d'alcool avant la baignade réduit la capacité de réaction face au danger et peut favoriser des comportements mettant la santé en risque.
- Se baigner seul est très dangereux. En cas de problème, personne ne pourrait s'en apercevoir.
- Sortez immédiatement de l'eau si vous vous sentez fatigué ou avez froid.
- Avant d'entrer dans l'eau, vérifiez la température et attendez 2 heures après avoir mangé.
- Prenez une douche avant d'entrer dans le bassin afin que votre corps s'adapte à la température de l'eau.

Rappelez-vous...

- La noyade survient rapidement et silencieusement. Dans la plupart des cas, la victime n'a été hors de vue que quelques minutes.
- Un bébé peut se noyer dans seulement 30 centimètres d'eau. Ne laissez jamais un jeune enfant seul, même dans une pataugeoire.
- La meilleure mesure de sécurité pour les piscines est une clôture périphérique isolant la piscine de l'habitation, d'une hauteur de 1,2 mètre et impossible à escalader.
- Les enfants doivent prévenir leurs parents ou leurs responsables avant d'entrer dans l'eau et toujours se baigner accompagnés.

Pour prévenir les traumatismes crânio-encéphaliques et les lésions médullaires.

ÉVITEZ LES PLONGEONS: Plonger la tête la première depuis une grande hauteur, dans une zone peu profonde ou sans connaître la présence éventuelle d'obstacles sous l'eau peut provoquer des blessures très graves.

- Ne plongez pas dans des zones peu profondes, depuis une grande hauteur ou dans des endroits où il peut y avoir des obstacles ou trop de baigneurs.
- Vérifiez soigneusement la profondeur de l'eau avant de plonger et évitez de plonger ou de sauter dans des eaux où d'autres nageurs ou objets peuvent ne pas être visibles.
- Entrez lentement dans l'eau ou sautez plusieurs fois les pieds en avant avant de plonger la tête la première. Dans ce cas, gardez les bras alignés avec le corps afin de protéger le cou et la tête. Il est conseillé d'utiliser les échelles de la piscine pour entrer dans le bassin.
- Une attention particulière doit être portée aux enfants lorsqu'ils se trouvent près de l'eau, même si celle-ci est peu profonde.
- Évitez la consommation d'alcool avant toute activité aquatique.
- Évitez de courir autour du bassin, car il existe un risque de glissade et de choc contre le bord.

En cas d'accident... Appelez le numéro d'urgence **112**.

Si un transport est nécessaire, il faut immobiliser le cou de la personne blessée, éviter de bouger la colonne vertébrale et faire appel à un professionnel de santé pour accompagner la victime, en évitant autant que possible les véhicules particuliers.

Source : Ministère de la Santé, de la Consommation et du Bien-être social

DIX RÈGLES POUR UNE EXPOSITION AU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

1. Une exposition excessive au soleil représente un danger important pour la santé. Aucun écran solaire n'offre une protection totale contre les risques liés au rayonnement solaire. Même avec un indice de protection élevé, il ne faut pas rester longtemps au soleil.
2. Évitez l'exposition solaire entre 12h et 16h. Essayez de ne pas vous endormir au soleil et renforcez les mesures de protection lors des activités en extérieur.
3. N'exposez pas les enfants de moins de trois ans au soleil direct. Protégez-les avec des vêtements, des chapeaux, des lunettes de soleil et des écrans solaires à indice de protection élevé (SPF), spécialement conçus pour les enfants et résistants à l'eau. Faites-les boire de l'eau régulièrement.
4. Utilisez une crème solaire protégeant au minimum contre les rayons UVB (souvent indiqués par SPF), responsables des coups de soleil, et contre les rayons UVA (souvent indiqués par les lettres UVA dans un cercle), principalement responsables du vieillissement prématuré de la peau. Ces deux types de rayonnement affectent également le système immunitaire et augmentent le risque de سرطان de la peau.
5. Choisissez un écran solaire adapté à votre type de peau ou à la zone du corps (crème, spray, lait ou gel), en tenant compte de votre phototype (plus la peau est claire, plus le SPF doit être élevé), de votre âge et des conditions d'exposition. Utilisez un SPF plus élevé lors des premières expositions au soleil.
6. Lisez attentivement les instructions du produit et appliquez-le conformément au mode d'emploi, en particulier pour les produits en brume ou en spray. Appliquez une quantité généreuse et uniforme sur la peau sèche, 30 minutes avant l'exposition au soleil, et renouvelez l'application toutes les deux heures ainsi qu'après avoir transpiré, nagé ou vous être essuyé. N'utilisez pas de protections solaires ouvertes depuis l'année précédente.
7. Prenez des précautions particulières pour les zones les plus sensibles au soleil : le visage, le cou, le cuir chevelu dégarni, les épaules, le décolleté, les oreilles, les mains et le dessus des pieds. Les lèvres doivent être protégées avec des sticks ou baumes photoprotecteurs, et les cheveux avec des produits spécifiques.
8. Utilisez une protection solaire même par temps nuageux. Les rayons UV se reflètent sur l'eau, le sable, l'herbe et la neige, même lorsque le ciel est couvert.
9. Protégez également votre peau avec des vêtements (t-shirts et pantalons), la tête avec un chapeau et les yeux avec des lunettes de soleil. Hydratez-vous en buvant régulièrement de l'eau et appliquez une crème hydratante après l'exposition au soleil.
10. En cas de changement de couleur, de forme ou de taille de taches ou de grains de beauté, consultez un spécialiste.

Source : Ministère de la Santé, de la Consommation et du Bien-être social