

# LES "REGLES D'OR" DE LA PISCINE INTERCOMMUNALE MUROISE

## L'HYGIENE

### AVANT LE BAIN

- AVOIR UNE TENUE DE BAIN ET UNE SERVIETTE PROPRE, DANS UN SAC PROPRE.  
Pour ne pas apporter de salissures à la piscine
- ALLER AUX TOILETTES  
Pour ne pas avoir besoin pendant la séance :  
IL EST INTERDIT de faire pipi dans l'eau !
- PRENDRE UNE DOUCHE SAVONNEE ET SHAMPOOINEE  
Même si on a pris une douche le matin, on transpire tout le temps.
- METTRE SON BONNET DE BAIN  
On perd tous des cheveux...
- BIEN MARCHER DANS LE PEDILUVE  
Pour finir de bien laver ses pieds :  
Les pédiluves contiennent de l'eau avec plus de désinfectant.
- POSER SA SERVIETTE ET SON SAC SUR UN BANC, JAMAIS PARTERRE  
Pour garder mes affaires propres !

## APRES LE BAIN

- **PRENDRE UNE DOUCHE**

L'eau de la piscine est chlorée pour désinfecter,  
Et le chlore va piquer et sécher la peau.

- **BIEN RINCER SON MAILLOT DE BAIN**

Le chlore va faire perdre ses couleurs au maillot  
et abîmer les fibres du tissu.

- **NE JAMAIS POSER SES AFFAIRES PAR TERRE**

Le sol est forcément moins propre que les bancs !

- **A LA MAISON, LAVER SA TENUE DE BAIN ET NE SURTOUT PAS LAISSER LA SERVIETTE MOUILLEE DANS LE SAC !**

Pour avoir des affaires propres et sèches pour la prochaine séance.  
Si je ne sèche pas ma serviette, elle va sentir mauvais.

## LA SECURITE

- TOUTES LES REGLES D'HYGIENE ONT UN RAPPORT A LA SECURITE PUISQU'ELLES ONT POUR BUT DE REDUIRE LES RISQUES DE MALADIE, DE CONTAMINATION ET D'INFECTIONS

Il y a une équipe de techniciens qui s'occupent de l'eau et des abords de la piscine.

Ils travaillent tôt le matin, avant que les baigneurs arrivent.

La piscine, comme les vestiaires, sont des endroits chauds, mouillés, où on est peu habillé, où on marche pieds nus.

C'est un endroit idéal pour la multiplication des microbes, et nous sommes fragilisés parce que l'eau ramollit la peau.

En plus, on va tous dans la même eau qui doit donc être très propre.

Si j'amène des salissures,

il faut que les techniciens de la piscine mettent beaucoup de produits désinfectants, ce qui n'est vraiment pas agréable.

- NE PAS CRIER

On n'est pas en récréation !

S'il y a trop de bruit, on n'entend pas les consignes et on ne peut pas travailler !

- NE PAS SE BOUSCULER, NE PAS COURIR

C'est dangereux, on peut se faire mal ou faire mal à quelqu'un.

Le sol est mouillé, et on peut glisser.

- BIEN ECOUTER LES CONSIGNES DU MAITRE ET DES MNS

Pour être sûr de ce qu'on a à faire.

Pour se rappeler des règles.

- SI JE DOIS SAUTER OU PLONGER, JE LE FAIS LOIN DES CAMARADES

Je peux faire très mal à mon camarade et à moi-même.

Je le mets en danger et je me mets en danger !

- JE NE M'ACCROCHE PAS À UN CAMARADE, MEME POUR L'AIDER !

Je risque d'enfoncer mon camarade sous l'eau,

Lui faire boire la tasse

Et il aura très peur !

Je le mets en danger et je me mets en danger !

- JE FAIS PRIORITAIREMENT LES EXERCICES QUE J'AI CHOISI EN CLASSE OU LES EXERCICES DES FICHES. JE PEUX ESSAYER D'AUTRES EXERCICES APRES ACCORD DU MAÎTRE OU MNS.  
Je vais à la piscine pour progresser dans mon projet et donc dans la difficulté :  
Il faut donc que j'essaie des exercices prévus qui correspondent à mon niveau.
- JE DEMANDE DES EXPLICATIONS AUX MAITRES SI JE NE SUIS PAS SÛR  
Le maître et le moniteur sont là pour m'aider ;  
Ils sont contents que je cherche à bien comprendre  
Et ça m'aide à vraiment avancer.
- POUR ALLER AUX TOILETTES, JE DOIS LE DIRE AU MAITRE ET ETRE ACCOMPAGNE DE QUELQU'UN  
Il est important de demander une autorisation, comme en classe !  
On ne peut pas laisser un enfant seul sans surveillance
- DES QUE LE MAITRE NAGEUR DE SURVEILLANCE SIFFLE 3 FOIS, JE SORS DE L'EAU LE PLUS VITE POSSIBLE.  
Si je traîne, j'enlève du temps aux classes qui viennent après moi :  
Ce n'est pas juste !
- JE NE RETOURNE PAS AU BORD DU BASSIN APRES LA SEANCE  
La piscine n'est plus surveillée !  
Personne ne saura où je suis !