

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



Pour aller à la piscine avec ma classe ...

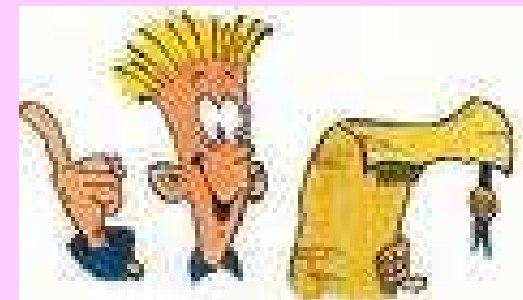
Je suis propre



Je laisse les bijoux à la maison



Je respecte les règles d'hygiène



Tu ne peux te baigner en cas de:



**Rhume
ou angine**



**Infection
cutanée ou
plaie non
cicatrisées**

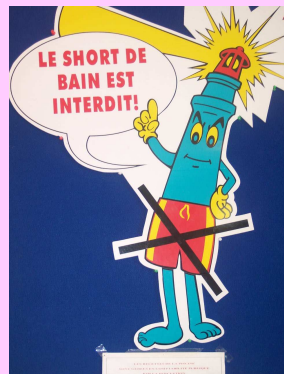


**Verrue plantaire
non protégée**



**Moluscum
contagiosum
(petits boutons)**

Je prépare mon sac de piscine à la maison



Tu peux apporter aussi une paire
de lunette de piscine
**Ne viens pas à l'école le matin avec le
maillot de bain sur toi!**

De l'école... au vestiaire



Lorsque tu arrives, il faut te déchausser pour te changer....

Il faut poser ta veste sur le porte-manteau et ranger tes chaussettes dans tes chaussures.

Du vestiaire...



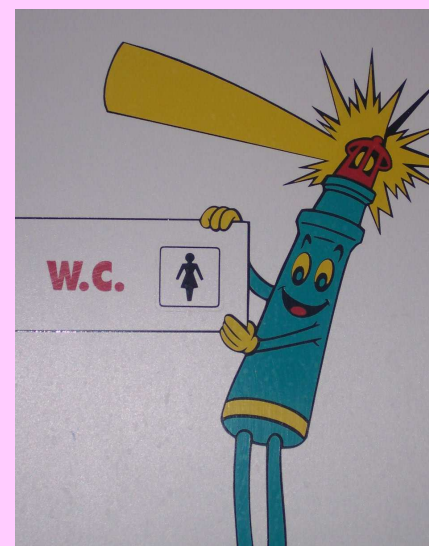
Il faut avoir ses affaires personnelles (utiliser celle des autres n'est pas hygiénique!)

Laisse tes affaires dans le vestiaire collectif et mets ton maillot. N'oublie pas ton bonnet de bain!

... à la douche

Passe obligatoirement par les toilettes

Profite de ce temps pour te moucher!



Puis, tu te douches entièrement sans oublier de frotter tout le corps (avec le gel douche ou savon)

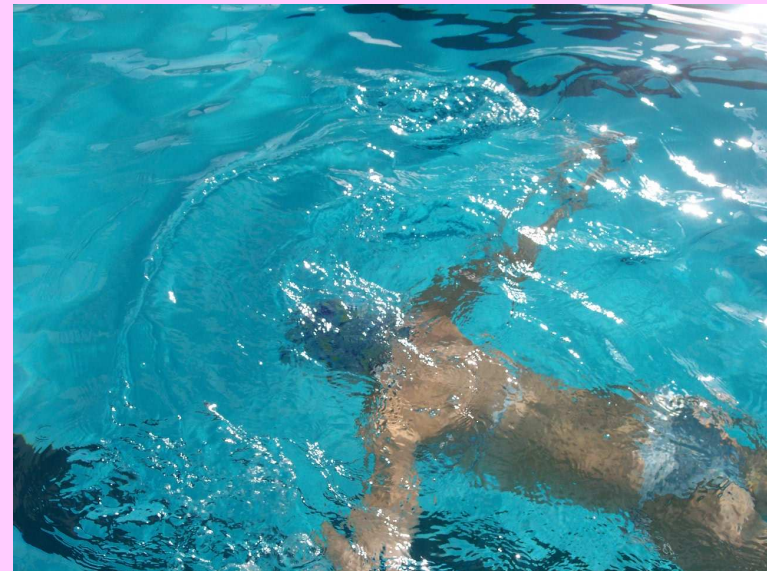


Du pédiluve au bassin



Avant de gagner le bassin, tu dois passer calmement les deux pieds dans le pédiluve

Tu peux rejoindre ton groupe et la séance peut démarrer!...



Des règles à la piscine



**Tu fais preuve de
propreté**



**Sors de l'eau pour
aller aux toilettes**

**Écoute bien les consignes
pour ne pas te faire mal**



**Tu respectes tes
camarades et les adultes**



**Tu fais doucement pour ne pas
glisser**

Commission départementale Natation
Juin 2008

A la fin de la séance



**Il faut ranger le matériel utilisé
(planches, frites...)**



Après la baignade....

Il faut repasser sous la douche pour se débarrasser de l'eau chlorée qui pourrait provoquer des démangeaisons de la peau en séchant.



Il faut bien s'essuyer avant de se rhabiller

Avant de sortir...

Il faut:

- Bien te couvrir (mettre ton bonnet, ta capuche)**
- Laisser les vestiaires propres**
- Vérifier de ne rien oublier**



Si tu sais respecter toutes ces consignes

Aller à la piscine sera toujours un agréable moment de détente en toute sécurité!

