

Guia de Conduta do Utente



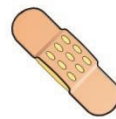
Respeite um intervalo de duas horas e meia, entre a última refeição e a hora da aula.



Quando estiver na água não urine nem cuspa.



Antes de entrar na água utilize os duches do balneário, esfregando bem a pele de modo a remover cremes, rímel, batons, suor, etc. tomando um último duche no lava-pés.



Não utilize lenços, pensos ou qualquer outro tipo de material degradável em contacto com a água.



Em caso de doença, feridas, manchas na pele, erupções cutâneas, ou outras não entre na água, fale com o professor e consulte o seu médico.



Se não souber nadar fique por zonas onde tenha pé.



Use touca, fato de banho e chinelos adequados.



Não mergulhe nas zonas baixas da piscina nem para perto dos outros.



Caminhe por cima dos tapetes azuis de modo a evitar acidentes.



Respeite as pistas destinadas à natação livre, ao nado contínuo e às aulas de natação.