

Pieds nus ou chaussés ?



Pour éviter de contaminer
les sols de la piscine avec des germes
présents sous mes chaussures,
je les enlève dans
la zone de déchaussage !

RÉFLEXE TOILETTES



Avant la baignade,
je passe aux toilettes pour
ne pas perdre d'urine dans
l'eau de la piscine.

La douche avec du SAVON !



Se laver avec du savon
avant et après la baignade,
c'est primordial pour bien nettoyer
sa peau et éviter de trop traiter l'eau
de la piscine avec du chlore.

Les 7 règles d'or

des PARFAIT.E.S
nageur.euse.s

1

Je préviens toujours un adulte si je suis malade ou si je ne me sens pas bien.

2

Mon maillot de bain est propre et rangé dans mon sac lorsque j'arrive à la piscine.

3

J'enlève mes chaussures dans la zone de déchaussage.

4

Je passe aux toilettes.

5

Je prends une douche savonnée, avant et après la baignade.

6

Je reste calme lorsque je suis au bord du bassin.

7

Si je ne me sens pas bien dans l'eau, je fais de grands gestes et demande de l'aide.

