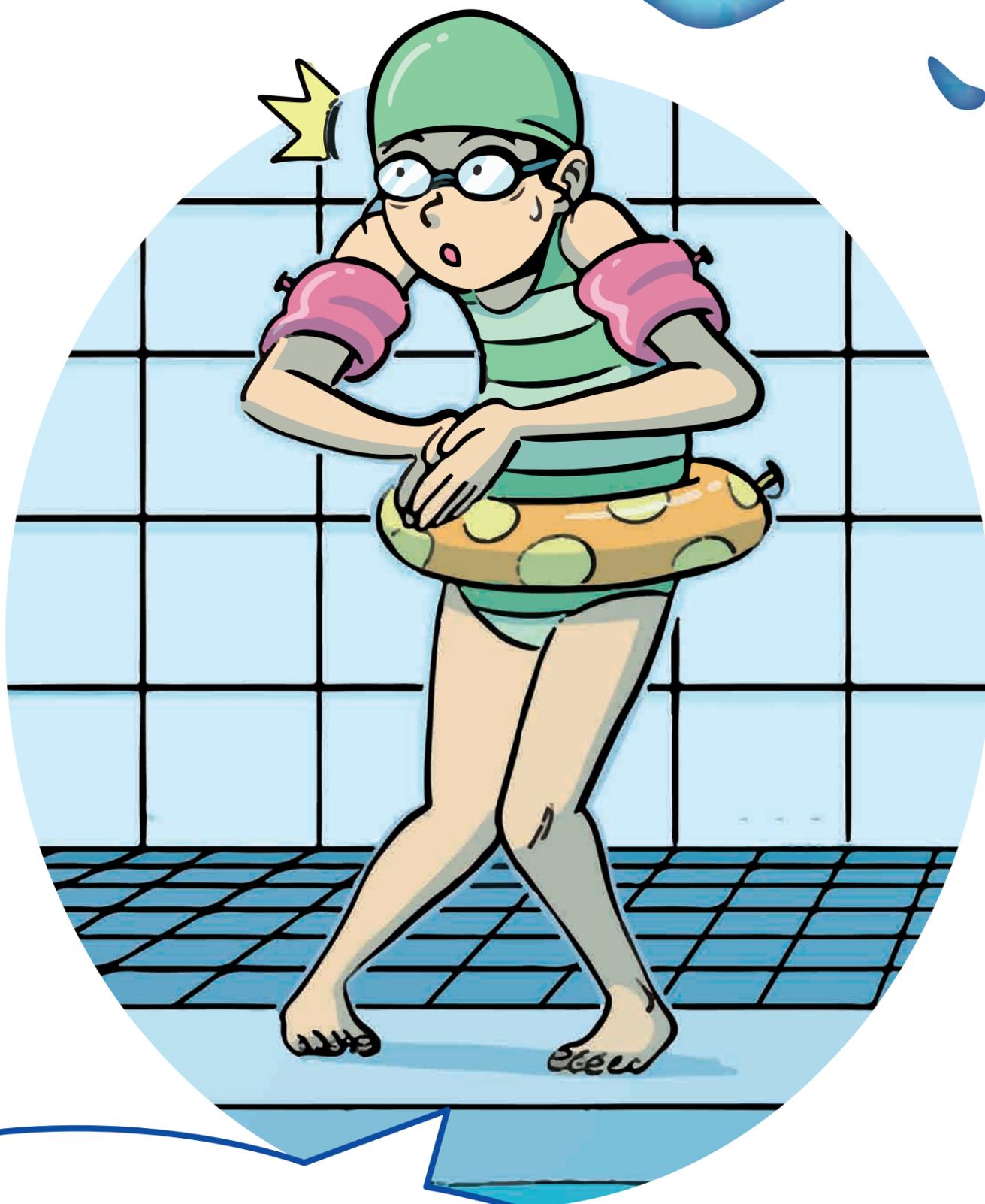


# Pieds nus ou Pieds chaussés ?



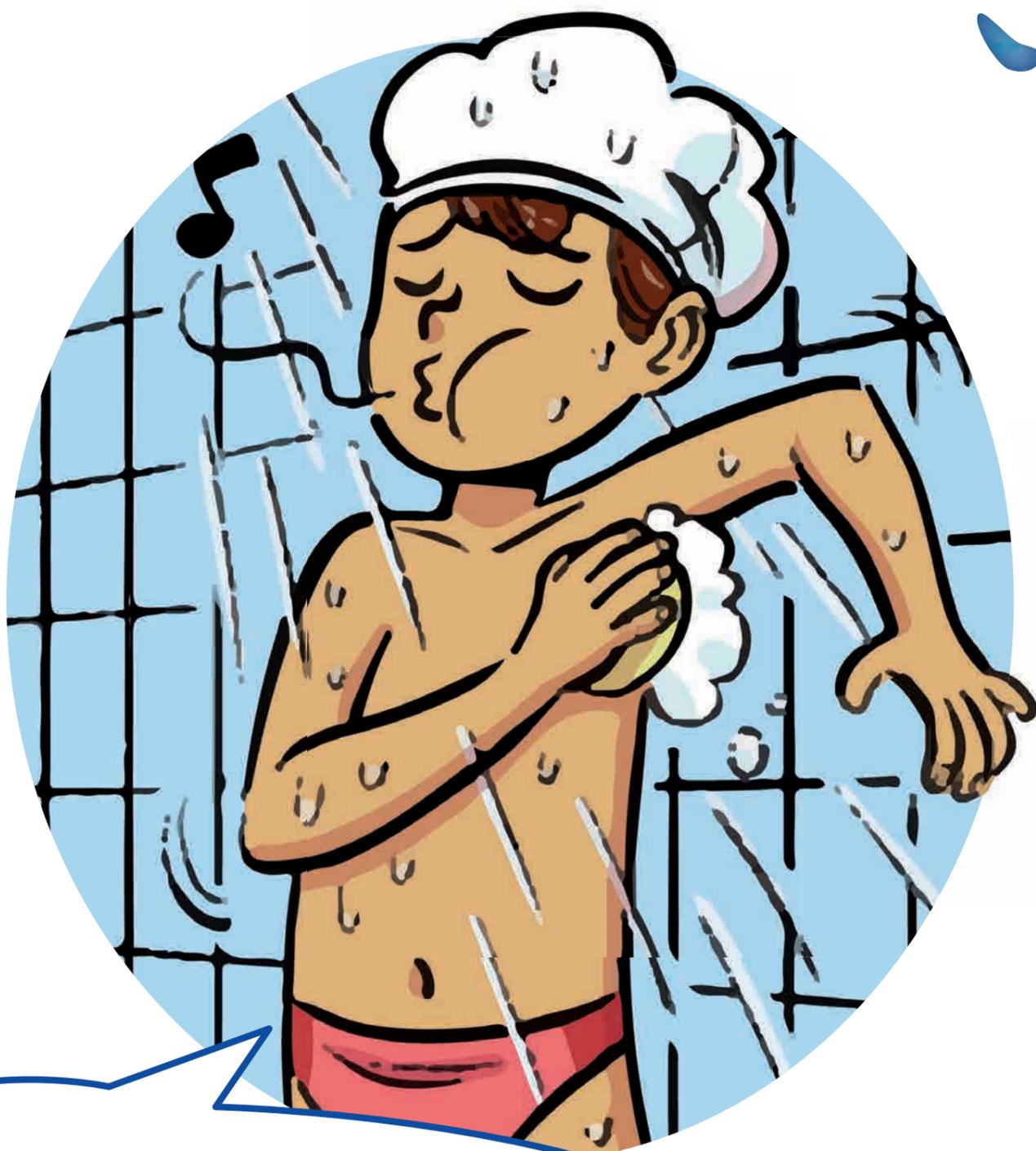
Pour éviter de contaminer  
les sols de la piscine avec des germes  
présents sous mes chaussures,  
je les enlève dans  
**la zone de déchaussage !**

# 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 prévois 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.

