

Piscine en plein air / Piscine couverte

Piscine en plein air / Piscine couverte

La piscine vous permet de vous détendre et de faire du sport. Vous pouvez le faire dans, au bord et sous l'eau. La piscine est appréciée en tant qu'infrastructure sociale importante. Elle sert également de lieu d'interaction sociale. A la piscine, vous prévenez un manque d'activité physique. Même chez vos enfants et adolescents.

Voici comment vous vous comportez à la piscine :

- vous ne prenez pas de photos d'inconnus
- vous ne touchez personne qui ne vous le demande pas
- vous ne dévisagez pas les baigneurs
- vous ne vous cachez pas pour observer les autres. Cela s'appelle de la tension.

Voici des règles importantes pour aller à la piscine:

- N'allez vous baigner que si vous vous sentez bien.
- N'entrez jamais dans l'eau l'estomac plein ou complètement vide.
- Si vous ne savez pas nager, n'entrez dans l'eau que jusqu'au ventre.
- N'appellez jamais à l'aide si vous n'êtes pas vraiment en danger. Mais aidez les autres s'ils ont besoin d'aide.
- Ne vous surestimez pas et ne surestimez pas votre force.
- Ne vous baignez pas là où circulent des bateaux et des navires.
- En cas d'orage, la baignade est dangereuse pour la vie. Sortez immédiatement de l'eau.
- Les vêtements de natation et les accessoires tels que les tongs sont importants.
- Faites attention aux autres personnes qui se baignent.
- Soyez prudent au bord de la piscine qui est glissante.

[Vous trouverez ici des informations sur les piscines en plein air et les piscines couvertes locales.](#)

[Voici des informations pour les piscines de Bad Kreuznach](#)