

En cumplimiento del art. 14 del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas publicamos la siguiente información:

RECOMENDACIONES ANTE LAS RADIACIONES SOLARES

- Evite exponerse al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), así como exposiciones prolongadas o siestas.
- Reducir las partes del cuerpo expuestas directamente al sol. Las piezas ligeras, las camisas de punto tupido y los pantalones largos bloquearán la mayor parte de la radiación solar. Las piezas más cómodas en los climas calurosos son las camisas de algodón de colores claros. La ropa debe ser cómoda y no demasiado ceñida.
- Se recomienda cubrir la cabeza con sombreros o gorras.
- El sol puede dañar también los ojos, por lo que es recomendable utilizar gafas de sol homologadas que filtren, al menos, el 90% de la radiación ultravioleta.
- Utilice productos de protección solar con un factor elevado y adecuados a su edad, tipo de piel y zona del cuerpo. Estos protectores se han aplicar, en cantidades generosas, 30 minutos antes de exponerse al sol y renovarse cada dos horas y después de cada baño. Recuerde que ni sólo los productos de protección solar muy eficaces y que protegen a ambas radiaciones, UVB y UVA, pueden garantizar una protección total ante los riesgos que la radiación ultravioleta (UV) entraña para la salud. Por esta razón, se ha cambiado la normativa de etiquetado de los productos de protección solar y no debe declararse ni dar a entender que ofrecen protección total frente a los riesgos derivados de una exposición excesiva a la radiación UV. La única forma de evitar completamente los daños del sol es evitar la exposición y, cuando esto no se haga, tomar las medidas de protección adecuadas descritas para intentar disminuir el riesgo.
- Tenga cuidado en exposiciones sobre y en el agua, ya que la radiación puede penetrar hasta un metro en el agua clara.
- Proteger especialmente a los niños, ya que son muy sensibles a sobre exposiciones al sol en esta época del año. Se debe evitar también que menores de 3 años estén expuestos al sol. Se deben utilizar cremas de factor solar elevado (se aconsejan factores de protección solar mayores de 40).
- Si toma medicación, compruebe que ésta no aumenta la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta.

Pursuant to Article 14 of Royal Decree 742/2013, of 27 September, which establishes the technical-sanitary criteria for swimming pools, we hereby publish the following information:

RECOMMENDATIONS AGAINST SOLAR RADIATION

- Avoid sun exposure in the middle hours of the day (between 12 noon and 5 pm), as well as prolonged exposure or naps in the sun.
- Reduce the parts of your body directly exposed to the sun. Light clothing, thick knit shirts and trousers block the majority of solar radiation. The most comfortable clothing in hot climates is light-coloured cotton shirts. The clothing should be comfortable and not too tight-fitting.
- It is recommended to cover your head with a hat or cap.
- The sun can also damage your eyes, so it is recommended to wear approved sunglasses which filter at least 90% of ultraviolet radiation.
- Wear high-factor solar protection products appropriate for your age, skin type and the area of the body. These protectors should be applied generously 30 minutes before exposure to the sun and should be re-applied every two hours and after each swim. Remember that not even very effective solar protection products which protect against both UVB and UVA radiation can guarantee complete protection against the health risks posed by ultraviolet radiation (UV). For this reason, the labelling standards for solar protection products have been changed, and labels must not state or even imply that they offer total protection from the risks derived from excessive UV radiation exposure. The only way to completely avoid the damage caused by the sun is to avoid exposure and, otherwise, to take the adequate protection measures described herein to try to reduce the risk.
- Be careful of exposure on and in the water, as the radiation can penetrate up to one metre in clear water.
- In particular, ensure to protect children, as they are very sensitive to over-exposure to the sun at this time of year. Exposure of children under the age of 3 to the sun should also be avoided. High-factor sun creams should be used (solar protection factors above 40 are advised).
- If you take medication, check that this does not increase skin sensitivity to ultraviolet radiation.

Der Artikel 14 des königlichen Erlasses 742/2013 vom 27. September bezüglich der medizinisch-technischen Kriterien für Schwimmbäder und der öffentlichen Bekanntmachung schreibt vor, dass die Eigentümer von Schwimmbädern den Nutzern Informationsmaterial in erreichbaren und sichtbaren Orten zur Verfügung stellen müssen.

EMPFEHLUNGEN BEZÜGLICH DER SONNENSTRAHLUNG

- Vermeiden Sie sich mittags der Sonne aussetzen (von 12 bis 17 Uhr), sowie lange Aufenthalte und Mittagschlaf in der Sonne.
- Setzen Sie so wenig wie möglich Körperteile direkt der Sonne aus. Leichte Kleidung, Sonnenstrahlen und durchlässige Hemden und lange Hosen fangen den Großteil der Sonnenstrahlungen ab. Die bequemste Kleidung bei heißem Wetter sind helle Baumwollhemden. Die Kleidung soll bequem sein und nicht zu eng am Körper anliegen.
- Wir empfehlen den Kopf mit Hüten oder Mützen zu schützen.
- Die Sonne kann nebenfalls Ihre Augen verletzen. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen zertifizierte Sonnenbrillen zu nutzen, die mindestens 90% der UV-Strahlung filtern.
- Verwenden Sie Sonnenschutzprodukte mit einem hohen Schutzfaktor, die für Ihr Alter, Ihren Hauttyp und die entsprechenden Körperteile geeignet sind. Diese Schutzprodukte sollten in ausreichenden Mengen 30 Minuten vor dem Sonnenbaden und nach jedem Bad aufgetragen werden. Vergessen Sie nicht, dass die wirksamsten Sonnenschutzprodukte mit UVB/UVA-Schutz auch keinen kompletten Schutz gegen die Risiken, die die UV-Strahlung für Ihre Gesundheit mit sich bringt, gewährleisten. Aus diesem Grund wurde die Kennzeichnungsregelung für Sonnenschutzprodukte modifiziert. Die Kennzeichnungen müssen weder erklären noch signalisieren, dass die Produkte einen kompletten Sonnenschutz gegen die Risiken einer exzessiven Aussetzung von UV-Strahlung bieten. Die einzige Art und Weise, die Risiken der UV-Strahlung völlig zu verhindern, ist das Sonnenbaden zu vermeiden und falls das nicht eingehalten werden kann, sollten die oben beschriebenen Schutzmaßnahmen ergriffen, um das Risiko zu verringern.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sich auf und im Wasser der Sonne aussetzen, da die Sonnenstrahlung bis zu einem Meter in das klare Wasser eindringen kann.
- Kinder sollen besonders geschützt werden, da sie zu dieser Jahreszeit sehr strahlungsempfindlich sind. Erwachsene sollten ebenfalls vermeiden, dass Kinder unter 3 Jahren der Sonne ausgesetzt werden. Sie sollten Sonnencreme mit einem hohen Schutzfaktor anwenden (Lichtschutzfaktoren höher als 40 sind zu empfehlen).
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, überprüfen Sie, dass dies Ihre Hautempfindlichkeit in Bezug auf UV-Strahlung nicht noch erhöhen.

En vertu de l'art. 14 du Décret Royal espagnol 742/2013, du 27 septembre, établissant les critères techniques et sanitaires des piscines, nous vous informons des recommandations suivantes :

COMMENT SE PROTÉGER DU RAYONNEMENT SOLAIRE

- Évitez de vous exposer au soleil pendant les heures centrales de la journée (entre 12 et 17 heures), ainsi que les séjours prolongés ou les siestes au soleil.
- Limitez les parties du corps exposées directement au soleil. Les vêtements légers, les chemises en maille serrée et les pantalons longs vous protégeront de la plupart des rayons du soleil. Dans les pays chauds, les vêtements les plus confortables sont les chemises en coton de couleur claire. Les vêtements doivent être amples et confortables.
- Il est conseillé de porter un chapeau ou une casquette pour se protéger la tête.
- Le soleil peut également être dangereux pour les yeux, il est donc conseillé d'utiliser des lunettes de soleil homologuées filtrant au moins 90 % des rayons ultraviolets.
- Utilisez des protections solaires au facteur élevé et adaptées à votre âge, à votre type de peau et à la zone de votre corps que vous exposez. Ces produits doivent être appliqués généreusement 30 minutes avant de vous exposer au soleil et l'application doit être renouvelée toutes les deux heures et après chaque baignade. Souvenez-vous que même les produits solaires les plus efficaces et qui protègent des rayons UVA et UVB ne garantissent pas la protection totale face aux dangers des rayons ultraviolets (UV) pour la santé. C'est pourquoi la réglementation sur l'étiquetage des produits de protection solaire a été modifiée et qu'il ne peut être ni affirmé ni sous-entendu qu'ils offrent une protection totale face aux dangers liés à une exposition excessive aux rayons UV. Le seul moyen d'éviter complètement les dangers liés au soleil est de ne pas s'y exposer et, en cas d'exposition, de prendre toutes les précautions nécessaires afin de tenter de réduire les risques.
- Faites attention lors des expositions sur ou dans l'eau car les rayons peuvent pénétrer jusqu'à un mètre de profondeur dans l'eau claire.
- Protégez particulièrement les enfants, ceux-ci étant très sensibles aux surexpositions au soleil à cette période de l'année. Il est également important d'éviter l'exposition au soleil des enfants de moins de 3 ans. Utilisez des crèmes au facteur de protection solaire élevé (de préférence supérieur à 40).
- Si vous êtes sous traitement médical, assurez-vous que celui-ci n'augmente pas la sensibilité cutanée aux rayons UV.