



Cuidados con la Piscina y tu Salud



(Piscina con sistema de circulación de aire y uso exclusivo para entrenamiento competitivo)

Meses del Año	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Temperatura del Agua en la Piscina (Máx.)	29°C	28°C	28°C	27°C	26°C	25°C	25°C	26°C	27°C	28°C	28°C	29°C
Oscilación de la Temperatura del Agua en la Piscina (Min. y Máx.)	De 28.1°C a 29.0°C	De 27.1°C a 28.0°C	De 27.1°C a 28.0°C	De 26.1°C a 27.0°C	De 25.1°C a 26.0°C	De 25.0°C a 25.0°C	De 25.0°C a 25.0°C	De 25.1°C a 26.0°C	De 26.1°C a 27.0°C	De 27.1°C a 28.0°C	De 27.1°C a 28.0°C	De 28.1°C a 29.0°C

Riesgos que pueden ser ocasionados con temperatura del agua por encima de los parámetros y ventilación del ambiente ineficiente.

- Aumento de la proliferación de bacterias y hongos en el ambiente acuático;
- Aumento de la presión sanguínea, pudiendo provocar desmayos;
- Dificulta los ejercicios cardiorrespiratorios más intensos;
- Aumento de la temperatura corporal central;
- Fatiga prematura;
- Mal estar general;
- Nervosismo;
- Náusea;
- Mareo

- Vaso dilatación excesiva;
- Cuando expuesta a un ambiente cálido, la temperatura subcutánea aumenta más r rápidamente en las partes periféricas del cuerpo, de modo que la temperatura entre el tronco y las extremidades se queda en desequilibrio;
- La inhalada excesiva del vapor generado por los agentes químicos presentes en el agua como el cloro y la tricloramina por ejemplo, aumentan el riesgo de se desarrollar o agravar enfermedades respiratorias como la asma, causan inflamaciones en las vías aéreas e sistema digestivo e, delante de la exposición muy prolongada, cancro.

Parámetro	Medida Ideal	Cuando fuera de los parámetros, causan:	Productos Recomendados
Alcalinidad	De 80 hacia 120 ppm	Desequilibrio del pH	Elevador de alcalinidad Reductor de alcalinidad y pH Reductor de alcalinidad e pH extra fuerte
Cloro	De 1 hacia 3 ppm	Reducción del rendimiento de los productos y irritación de ojos y piel	Cloro Tradicional
pH	De 7,2 hacia 7,6 ppm	Inadecuación para el uso	Elevador de pH Reductor de alcalinidad y pH Reductor de alcalinidad y pH extra fuerte
Ácido Geanúrico	Hasta 50 ppm	Diminución de la acción del cloro libre	Cloro Tradicional Cloro con Aditivo Mineral