

NORMATIVA GENERAL DE LA PISCINA MUNICIPAL

I. INTRODUCCIÓN

- El acceso a la instalación se realizará mediante la identificación oportuna con la Tarjeta de Actividades Deportivas de la Concejalía de Actividades Físico-Deportivas, Recreación y Ocio Saludable, respetando los horarios establecidos y la instalación asignada. Para acceder al interior de la instalación es imprescindible pasar por el torno respetando las siguientes formas de acceso:
 - **Cursos de Natación y Actividades Dirigidas en Agua:** Situar la tarjeta del usuario en el lector asignado en el torno y respetar los horarios del curso. Si el usuario es un niño y necesita la presencia de un adulto para cambiarle de ropa, éste accederá con la tarjeta del niño tanto para entrar como para salir.
 - **Usuarios Baño Libre:** Situar la Entrada Puntual o Bono de Baño (tarjeta) en el lector asignado en el torno y respetar la duración máxima permitida de 1 hora por baño.
 - **Grupos:** Haber hecho la correspondiente reserva y estar acompañados al menos de un responsable mayor de 21 años, accediendo a la instalación todos a la vez por el paso asignado en recepción.
- Está prohibido fumar en toda la instalación (decreto 113/93).
- Los usuarios mantendrán la limpieza y el orden de toda la instalación, el equipamiento y el material deportivo, así como un comportamiento respetuoso hacia el personal y el resto de usuarios. El hecho de hacer un mal uso, ocasionar desperfectos a la instalación o al material, implica su reposición y la sanción correspondiente.
- La Dirección de la Piscina Municipal se reserva el derecho de suprimir o modificar actividades, horarios y servicios cuando así lo estime oportuno. Se notificará a los usuarios mediante aviso en el tablón de anuncios de los cambios realizados.
- En virtud de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, se le informa que sus datos personales se incorporarán en un fichero propiedad del Ayuntamiento de Boadilla del Monte, autorizando a éste el tratamiento de los datos personales para el mantenimiento y gestión de la oferta deportiva municipal. Sus datos podrán ser cedidos a la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid para el ejercicio de las competencias administrativas, y en el caso de participar en campeonatos se comunicarán a Federaciones Territoriales y empresas organizadoras, así como a Compañías Aseguradoras Deportivas, con el fin de dar cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte. Asimismo, autoriza expresamente al Ayuntamiento para enviarle información relativa a dicha oferta deportiva. Puede ejercitar, en los casos que proceda, sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose por escrito a: Piscina Municipal del Ayuntamiento de Boadilla del Monte. C/ Santillana del Mar 17, 28660, Boadilla del Monte, Madrid.
- La Dirección de la Piscina Municipal no se hará responsable de los objetos perdidos, abandonados o sustraídos en la instalación. Para ello se aconseja no acudir a la instalación con objetos de valor y la utilización de las taquillas.
- La Dirección de la Piscina Municipal velará por el cumplimiento de la Normativa General y de otras Normas Particulares. El hecho de que la Dirección no haga valer cualquiera de sus respectivos derechos, no deberá interpretarse como una renuncia a tales derechos.
- Se observará el cumplimiento de las Normas Generales de Uso y de aquellas otras Normas Particulares e instrucciones que dicte la Dirección de la Piscina Municipal a través del personal de la instalación. La trasgresión de cualquier norma ya establecida o de aquellas dictadas por la Dirección o por el personal de la instalación conllevará la aplicación de la sanción correspondiente.
- A los efectos de la Ley Orgánica 10/1995 de 23 de noviembre, de la protección civil del honor, de la intimidad y de la propia imagen, no está permitida la grabación de imágenes (fotografías, películas, etc.) en cualquier punto de la instalación, salvo autorización expresa de la Dirección Municipal.
- Los Bonos de Baño, Ludoteca y Fisioterapia son personales e intransferibles.
- Se abandonarán las actividades quince minutos antes del cierre de la instalación.
- Está prohibida la entrada en la instalación de animales de compañía a excepción de perros guía, según la Ley 23/1998 de 21 de diciembre, y por el Real Decreto por el que se regulan las Condiciones Higiénico Sanitarias de las Piscinas de la Comunidad de Madrid. (B.O.C.M. Núm. 124 del 27 de mayo de 1998). En el caso de ser perro guía el animal ha de llevar una chapa en el collar especificando que son "perros guía". El dueño tiene que llevar consigo una cartilla en la que se demuestre que está al corriente de vacunas, desparasitaciones, etc.
- No está permitida la entrada de comida y botellas de cristal a las instalaciones.
- El titular se responsabiliza del uso que haga de las instalaciones utilizadas debiendo atenerse en todo momento a las normas vigentes en el Centro.

II. VESTUARIOS

- Es obligatorio el uso de chanclas para ducharse y circular por los vestuarios.
- La Dirección no se responsabiliza de los objetos extraviados, sustraídos u olvidados en los vestuarios, taquillas o en el interior de la instalación. Se recomienda no llevar objetos de valor.
- Se recomienda la utilización de las taquillas para dejar toda la indumentaria y objetos personales en el interior de las mismas.
- Las taquillas se han de dejar vacías al finalizar su uso. Cada noche, el personal de la instalación procederá al vaciado de las taquillas. Las llaves de las taquillas no se pueden sacar de la instalación.
- Las taquillas funcionan con monedas de 1€.
- Tanto los vestuarios como el resto de la instalación se ha de mantener en las mejores condiciones posibles.
- Los niños de diferente sexo al del los vestuarios que estén utilizando en ningún caso superarán los 4 años, y no se le permite la entrada al tutor/a en el vestuario de su sexo contrario.
- Si un niño/a no es capaz de valerse por sí mismo para cambiarse y el tutor que lo acompaña es de sexo contrario al niño/a, éste utilizará el vestuario infantil, permitiéndose la entrada del tutor/a que lo acompañe.
- Se recomienda utilizar los vestuarios con la mayor rapidez posible.
- En la ducha la utilización moderada del agua es un beneficio para todos.
- No está permitido:
 - Sacar llaves de las taquillas fuera de la instalación.
 - Afeitarse, cortarse las uñas, depilarse, teñirse, etc. u otras acciones de higiene personal.
 - El uso de aparatos eléctricos en los vestuarios (incluidos secadores).
 - La entrada a los vestuarios de comida, botellas de cristal, asimismo no se puede comer en el interior de los mismos.
 - Jugar en los vestuarios ni otras conductas lúdicas no propias de los mismos.

III. SALA DE ACTIVIDADES

- El acceso a la sala de actividades se realizará mediante la identificación oportuna, respetando los horarios establecidos y la instalación asignada. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la identificación de los usuarios.
- Se deberá asistir a la sala con calzado y vestimenta deportiva adecuada.
- Por higiene es recomendable llevar toalla para poder asistir a las clases.
- Después de utilizar el material, este deberá ser colocado en su lugar habitual (steps, pesas, gomas, etc.)
- La dirección de la instalación no se hace responsable del uso incorrecto del material deportivo (steps, gomas, picas, pesas, etc.), advirtiendo a los/as usuarios/as que pueden ocurrir accidentes por una inadecuada manipulación. En el caso de tener alguna duda, rogamos consulten con el técnico deportivo.
- Es recomendable comunicar al técnico deportivo de la actividad cualquier lesión o enfermedad que se padezca antes de comenzar con la misma.
- Para poder participar en las actividades dirigidas es necesario tener más de 16 años, salvo en aquellas actividades programadas, si las hubiera, para los menores de dicha edad.
- Es importante que el nivel de condición física del usuario esté acorde con la intensidad de la actividad.
- Es recomendable no abandonar las clases antes de que finalicen, ya que la parte final es muy importante. Si así fuese, se deberá avisar al técnico deportivo antes del inicio de la clase.
- La dirección se reserva el derecho de variar los horarios y actividades en los distintos espacios.
- Por motivos de orden y de riesgo para la salud del usuario no es recomendable la entrada en las clases 10 minutos después de iniciada la actividad.
- No está permitido:
 - La utilización de la sala y del material, así como la manipulación de los aparatos de música sin la presencia del técnico deportivo.
 - Utilizar calzado proveniente de la calle aunque este sea deportivo.
 - La entrada de bolsas, botellas de cristal y/o comida en la sala de actividades.

IV. LUDOTECA

- La franja de edad para poder utilizar la ludoteca comprende desde los 3 meses a los 8 años, exceptuando a aquellas personas que asisten a la actividad de Acondicionamiento Físico Post-parto con hijos menores de 3 meses, los cuales podrán acceder a la ludoteca durante el horario en el que se imparte dicha actividad.
- Horario:
 - De Lunes a Viernes: 10:00 - 14:00 y de 17:00 - 21:00.
 - Sábados: 10:00 - 14:00 y de 16:00 - 20:00.
 - Domingos y Festivos (Que esté abierta la instalación): 10:00 - 13:30.
- Durante el mes de Julio la ludoteca permanecerá cerrada los sábados por la tarde, los domingos y festivos.
- Por motivos de seguridad es obligatorio que los niños acudan acompañados de un adulto responsable del niño. Igualmente, los niños no podrán abandonar la ludoteca si no los recoge la persona que los entregó, salvo que esta persona autorice previamente que sean recogidos por otra persona distinta mediante un documento identificativo y firmado que así lo consienta. En el caso de que el responsable del/a niño/a no permanezca en la instalación deberá comunicarlo y dejar un teléfono de contacto.
- El servicio de Ludoteca será gratuito exclusivamente para los hijos de aquellos padres inscritos en actividades municipales, en los días y horarios de realización de dichas actividades. Una vez pasado este tiempo, los niños que permanezcan más de 20 minutos de cortesía desde el fin de la actividad de los padres han de pagar un ticket por el valor del tiempo que este permanezca en la ludoteca (el valor mínimo es una hora).
- El número máximo de alumnos en cualquier caso será de 10 niños al mismo tiempo, con el siguiente orden de prioridad: Niños cuyos padres están inscritos en las actividades deportivas municipales en esa franja horaria, niños que provienen con ticket o bono indistintamente. Esta prioridad sólo tiene lugar cuando haya exceso de demanda y con las plazas que haya disponibles contando los niños que están haciendo uso de ella en ese instante. **Exclusivamente en la actividad de Acondicionamiento Físico Postparto este número máximo puede verse incrementado durante el periodo de duración de la clase para los hijos de las cursillistas, nunca para gente de otras actividades o de ticket / bono.**
- Si la oferta de niños está cubierta no se admitirá ningún niño aunque su tutor vaya a iniciar su clase dentro del programa de actividades deportivas municipales (Nunca se va a echar a un niño para que entre otro aunque provenga de un usuario que esté haciendo o vaya a hacer una actividad deportiva).
- No está permitida la entrada de juguetes y objetos de pequeño tamaño ajenos a los propios de la ludoteca. Se deben evitar además pulseras, pinzas, horquillas, colgantes, etc.
- Los niños nunca podrán entrar en la ludoteca si el técnico responsable no se encuentra en su interior.
- Es aconsejable que los niños acudan en ropa cómoda, ligera y, a ser posible no excesivamente abrigados. Asimismo se recomienda que los niños/as que empiezan a controlar esfínteres eviten en la medida de lo posible petos, bodys etc.
- Para mejor identificación de los objetos personales de los niños/as es aconsejable que estén marcados y/o etiquetados.
- Una vez que el niño/a se deje en la ludoteca los padres han de permanecer en el exterior a la misma.
- En el momento de la entrega /recogida de los niño/s, los padres han de permanecer en el exterior de la ludoteca ya que el calzado proveniente del exterior es inadecuado para la correcta higiene de la ludoteca.
- Es recomendable que los niños/as menores de 2 años traigan su propio vasito o biberón con agua.
- El tiempo mínimo de estancia en la ludoteca será de una hora.
- Por higiene es obligatorio que los niños vistan calcetines.
- El/la responsable del cuidado de los niños/as no cambiará pañales.
- No está permitido comer/merendar en la ludoteca.
- No está permitida la utilización de la ludoteca a niños/as enfermos o con síntomas de estarlo. Si algún niño se encuentra en la ludoteca y presenta síntomas de estar enfermo debe abandonar la misma una vez informado su tutor para que venga a recogerlo.

V. SAUNA

- Es imprescindible ducharse y secarse antes de entrar.
- La utilización de la sauna es gratuita exclusivamente para los usuarios que acceden al vaso de la piscina, bien mediante entrada puntual, bono o curso de natación.
- En el interior emplear una toalla para sentarse, así como chanclas para los pies.
- Los objetos metálicos, gafas, relojes, etc. así como lentes de contacto se han de retirar antes de la entrada a la sauna.
- No verter más de dos cazos de agua simultáneamente en los calefactores.
- No derrame ningún tipo de líquido en los calefactores ni en el interior del recinto, aunque éste esté indicado para ello.
- Se recomienda un tiempo de estancia máximo de entre 10 y 15 minutos a una temperatura de entre 70 y 90 grados.
- Las personas que padecen hipertensión, hipotensión, cardiopatías, varices o mala circulación, no deberían utilizar la sauna (**si utilizan la sauna lo hacen bajo su responsabilidad**).
- Si nota cualquier tipo de malestar abandone la sauna.
- Respetar los carteles indicadores, son de ayuda y recordatorio para todos los usuarios.
- La capacidad máxima en la sauna es de 8 personas al mismo tiempo.
- No está permitido:
 - La manipulación de los botones de control.
 - El acceso a menores de 18 años.
 - Desnudarse o vestirse, afeitarse, depilarse, teñirse, etc. o otras acciones de higiene personal.
 - Utilizar ropa y/o calzado proveniente de la calle aunque este sea deportivo.
 - Acceder con teléfonos móviles o aparatos de radio.
 - Acceder con bolsas, botellas de cristal y comida.

INFORMACIÓN ADICIONAL PARA LA UTILIZACIÓN DE LA SAUNA

- Es recomendable:
 - Pasar un reconocimiento médico previo a la utilización de la sauna, por lo que antes de su utilización se recomienda haber pasado una revisión médica.
 - Descansar de 15 a 30 minutos antes de comenzar la sauna, para que el organismo pueda reaccionar ante el calor sin estar sobrestimulado.
 - Tomar la sauna entre 2 y 4 horas tras la última comida.
 - No tomar la sauna durante la digestión para no alterarla.
 - No tomar la sauna con hambre excesiva, por riesgo de hipoglucemia.
 - No entrar con objetos metálicos.
 - Antes de entrar tomar una ducha caliente; después secarse bien, no entrar mojado porque aumenta el grado de humedad y los poros se encuentran tapados por el agua.
 - No beber, comer, tomar medicamentos o realizar trabajos musculares o charlar demasiado en la sauna ya que inciden sobre la respiración y la circulación, ya de por sí aumentadas.
 - Respirar por la boca y no por la nariz.
 - Después de la sauna tomar una ducha con agua fría para retornar a la normalidad sin notar sensación de frío.
 - Si se tienen problemas de circulación, especialmente en las piernas, no prolongar más de cinco minutos la sauna, siendo muy recomendable alternarlos con duchas de agua fría desde los dedos de los pies al interior del muslo (en personas de edad avanzada realizar la fase de enfriamiento mediante aire no con ducha).
 - Tras tomar la sauna 2-5 minutos de descanso.
 - Tras una primera toma repetir una o dos veces la sauna y la ducha fría.
 - Después, 15 o 30 minutos de relajación completan el proceso.
 - Una sesión adelgaza de 0,5 a 2 Kg. Es aconsejable que la mayoría de líquidos que nuestro organismo pierde se reponga preferentemente mediante la ingesta de zumo de fruta
 - No realizar ejercicios físicos tras la sauna.
 - Periodicidad: 1 o 2 veces por semana.
 - Si no descansa bien tome la sauna antes de las 20:00 h.
- Contraindicaciones absolutas:
 - Enfermedades inflamatorias internas agudas, particularmente **hepatitis y nefritis**.
 - Infecciones generales con fiebre (víricas y bacterianas: **gripe, resfriados,...**)
 - Enfermedades infecciosas (hongos...).
 - **Infarto de miocardio en estado agudo**, patología coronaria con síntomas de estenosis y estados de descompensación cardiovascular.
 - **Problemas severos de circulación cerebral, estados post-infartos cerebrales con secuelas, trombosis, etc.**
 - **Hipertensión arterial de origen renal superior a 200 mm Hg.**
 - **En hipertensiones más bajas, compensadas mediante tratamiento, el enfriamiento debe realizarse progresivamente y sin ducha.**
 - En hipertensiones no medicadas sólo se tomarán por prescripción médica.
 - **Varices en fase aguda.**
 - **Hipertiroidismo.**
 - **Glaucoma** (elevación presión intraocular).
 - **Tumores.**
 - Enfermedades venosas crónicas, síndrome post-trombótico,
 - **Varices primitivas severas e insuficiencia venosa crónica.**
 - **Embarazo durante los tres primeros meses y embarazo en pacientes con partos prematuros conocidos.**
 - Toxemias gravídicas severas.
 - No recomendable durante la menstruación por la bajada de la tensión arterial.
 - **Con la tensión baja no tomar saunas.**
- Indicaciones:
 - **Exceso de preocupaciones, de trabajo y de estrés.**
 - **Dolores reumáticos en fase no aguda.**
 - Si requiere desintoxicarse y fortalecerse.
 - Si tiene **problemas de circulación periférica.**
 - Si no descansa bien (antes de las 20:00 h).
 - **Si come o bebe en exceso.**
 - Para ayudar a la recuperación de los esfuerzos deportivos y evitar sobrecargas (**muy interesante pequeñas contracturas, sobrecargas...**).
 - Si quiere dar **elasticidad y tonicidad a sus músculos.**
 - **Por indicación médica patologías coronarias asintomáticas y en el paciente post-infarto en fase de reeducación.**
 - **Faringitis, bronquitis y bronquitis crónica, fumadores y personas con dificultades de expectoración.**
 - **Asma bronquítica, especialmente en los niños.**
 - **Contracturas musculares, miofibrosis, dolores de columna (lumbalgias, dorsalgias).**
 - Fase tardía de la recuperación de lesiones articulares y de partes blandas, una vez pasada la fase de inflamación.
 - Prevención de enfermedades respiratorias tomada regularmente.
 - **Mejora de los trastornos de la menopausia.**

- Efectos Fase de Calor:
 - Relajamiento muscular y psíquico.
 - Secreción de sudor y excreción de desechos y limpieza de la piel.
 - Normalización de la presión arterial.
 - Acumulación de calor en el cuerpo.
 - Vaso dilatación periférica y aumento de la circulación.
 - Alteración de los mecanismos termorreguladores.
 - El baño de vapor acentúa los efectos beneficiosos sobre el sistema respiratorio por el alto grado de humedad.

- Efectos Fase de Enfriamiento:
 - Relajamiento muscular y psíquico.
 - Saturación de oxígeno en sangre.
 - Ejercicio vasos sanguíneos periféricos (prevención de varices, estimulación del retorno venoso, etc.)
 - Normalización de la temperatura corporal.
 - Estimulación psíquica.

VI. VASO DE LA PISCINA

- El acceso al vaso se realizará mediante la identificación oportuna, respetando los horarios establecidos. En cualquier momento el personal de la instalación podrá requerir la presentación de la identificación a los usuarios.
- Es obligatorio el uso de bañador, gorro de baño, zapatillas de agua y recomendable el uso de gafas de natación y tapones protectores para los oídos.
- Por higiene es obligatorio ducharse antes del baño y recomendable hacerlo después del mismo.
- El vaso de enseñanza así como las calles designadas para los programas de natación, estarán reservadas para uso exclusivo de los cursillistas inscritos en dichas actividades, negándose el acceso a las mismas a todos los usuarios ajenos al citado curso. En caso de duda acerca de la ocupación de las calles o del vaso de enseñanza consulten con el socorrista.
- **Exclusivamente en la franja horaria destinada a Natación Escolar (lunes a viernes de 10:00 a 12:00), tendrán preferencia en el uso de las 6 calles del vaso los colegios concertados para tal fin, pudiendo no haber calle alguna para el baño libre.**
- **Las calles que no sean ocupadas por cursos y/o clubes o asociaciones estarán divididas por la velocidad de nado, con un máximo de 8 adultos por calle libre.**
- El socorrista será el encargado de organizar las calles de uso libre en función de la velocidad de nado.
- Se respetará en todo momento la calle destinada a cada actividad, atendiendo a las señalizaciones correspondientes.
- En el vaso, una vez situado en la calle correspondiente se circulará siempre por el lado derecho, dejando el izquierdo para los nadadores que vienen en sentido contrario.
- **En las calles destinadas al nado libre no está permitido detenerse a descansar durante el largo de las mismas, solo y únicamente en los extremos de la piscina y el menor tiempo posible para no estorbar a los demás usuarios.**
- La Dirección de la Piscina Municipal se reserva el límite de usuarios por zona en función de la posible saturación de diferentes espacios.
- El material de la instalación es para uso interno y según dispongan el técnico deportivo y/o el personal del servicio.
- Los usuarios deberán seguir en todo momento las instrucciones dictadas por el/a socorrista y/o personal del servicio.
- Los/as menores de 11 años estarán acompañados/as de un adulto durante el uso libre de la instalación.
- Las personas que no sepan nadar o padezcan alguna dolencia que conlleve riesgo, deberá notificarlo en la inscripción y avisar al socorrista cada vez que entre en el vaso.
- En caso de sentir cualquier tipo de molestia, se debe salir del agua y comunicárselo al socorrista.
- Las personas que padezcan alguna enfermedad infectocontagiosa no podrán acceder al vaso en tanto persista la misma.
- Evitar entrar de golpe en el agua para que no se produzcan cambios bruscos de temperatura corporal y accidentes.
- Utilizar los servicios, aseos, duchas cuando sea necesario por motivos de higiene.
- Está prohibido:
 - Jugar y/o correr por las inmediaciones de la zona de baño.
 - Hacer piruetas, lanzamientos, saltos, etc en el borde del vaso.
 - Sentarse en las corcheras.
 - Entrar en la zona de baño con ropa y calzado de calle, bolsas, botellas de cristal, etc.
 - Comer y beber. Tampoco se permite el masticado de chicle.
 - Acceder a la playa con chanclas que vengan de la calle.
 - Acceder al vaso con maquillajes, cremas o apósitos de cualquier tipo (tiritas, vendas, etc.)
 - Morder el material destinado al aprendizaje.
 - El empleo de colchonetas, flotadores, aletas, gafas de buceo o cualquier elemento de riesgo para los usuarios, salvo indicación del/a técnico deportivo/a y/o socorrista en momentos puntuales.
 - Mostrar actitudes indecorosas o molestas para el resto de los usuarios.

VII. SOLARIO

- **Está prohibida su utilización para menores de 18 años.**
- Para utilizar el solarío es necesario solicitar una ficha en administración y rellenar un formulario de consentimiento informado. La máquina no admite monedas de €.
- La duración de la sesión está fijada en 8 minutos de duración, tras los cuales el solarío se apagará automáticamente.
- Es obligatorio:
 - Utilizar siempre gafas de protección adecuadas durante toda la exposición. Además, es importante saber que el uso de estas gafas apenas dejará marcas visibles.
 - Tener la piel completamente **limpia**. Antes de su exposición retirar bien los cosméticos y no aplicar ningún filtro solar ya que no será necesario si el tiempo de exposición se adecua a su tipo de piel.
 - Desprenderse de **joyas, objetos metálicos y lentillas**.
 - No exponerse durante periodos de tratamiento con medicamentos que puedan provocar un aumento de la sensibilidad a los rayos solares (principalmente: antibióticos, somníferos, antidepresivos y antisépticos locales o generales) y, en caso de duda, consultarlo con su médico.
 - No exponerse al sol y al aparato el mismo día para evitar sobreexposiciones y mantener un mínimo de 48 horas entre las exposiciones.
 - Respetar las recomendaciones relativas a la duración que se le faciliten. (No podemos pretender broncearnos más rápido de lo que nuestra piel admita, de otro modo correríamos el riesgo de sobreexponernos y quemarnos).
 - Consultar con el médico si surgiesen sobre la piel ampollas, heridas o enrojecimiento.
- Es recomendable:
 - Después de una sesión de bronceado hidratar la piel mediante una loción hidratante.
 - No tomar más de **30 sesiones anuales**.
 - Las **sesiones** no deben ser muy seguidas, sino que deben estar separadas por intervalos de 48 horas.
- No es recomendable:
 - **En el caso de estar embarazada la exposición al bronceado artificial durante el mismo.**
- Fototipo de piel:
 - **Fototipo I:** Cabello pelirrojo, ojos verdes o azules, piel muy clara, pecas muy numerosas, bronceado mínimo, piel muy sensible.
 - **Fototipo II:** Cabello rubio, ojos claros, piel clara, pecas numerosas, bronceado ligero piel sensible.
 - **Fototipo III:** Cabello Rubio o castaño, ojos pardos, piel clara o mate, pocas pecas, bronceado claro y sensibilidad media de la piel.
 - **Fototipo IV:** Cabellos castaño, ojos oscuros, piel mate, sin pecas, bronceado intenso y escasa sensibilidad de la piel.
 - **Fototipo V:** Cabello castaño oscuro, ojos oscuros, piel oscura, sin pecas, bronceado muy oscuro y piel poco sensible. Los primeros días la protección será mínima y posteriormente.
 - **Fototipo VI:** Cabello y ojos negros, sin pecas, bronceado negro y piel prácticamente insensible.
- El tiempo de exposición variará de una persona a otra en función de su fototipo de piel y es importante respetar estos tiempos máximos para evitar el riesgo de quemaduras.

Fototipo	Tiempo máximo exposición por día
I	0 minutos, no se recomienda la exposición
II	10 minutos
III	15 minutos
IV o más	20 minutos

Por supuesto, estas exposiciones deben estar suficientemente espaciadas y no complementarse con exposiciones solares.