

«Правила гигиены при посещении бассейна».



Занятия в бассейне – это один из наилучших способов укрепления здоровья.

В чем его польза, чему способствует плавание?

- Лечению сколиоза, остеохондроза.
- Развитию всех групп мышц.
- Укреплению суставов.
- Формированию правильной осанки.
- Избавлению от лишних сантиметров на талии.
- Закаливанию организма.
- Укреплению иммунитета.
- Повышению устойчивости к простудным заболеваниям.

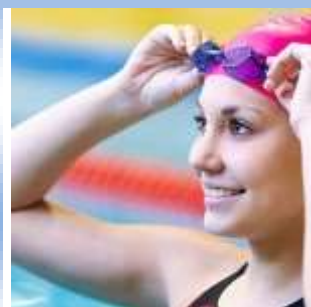


- Положительно воздействует на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы.
- Повышению работоспособности.

Соблюдайте следующие правила при посещении плавательного бассейна



- До и после посещения принимайте в бассейне *душ с гигиеническими средствами*.
- *Не плавайте на большой глубине*, если ваши способности пловца оставляют желать лучшего. Во избежание судорог.
- *На дорожке держитесь правой стороны* (как на шоссе). Обгоняя плывущего впереди вас, убедитесь в отсутствии «помехи на встрече».



- *Плавательные очки* помогут избежать раздражения глаз и лучше сориентироваться под водой.
- Во избежание падений, *будьте осторожнее на скользких полах* душевой, бассейна и раздевалки. Предпочтительно передвигаться в резиновых шлепанцах. Это защитит вас также и от грибка, который

нередко подхватывают в общественных банях и бассейнах.

- *Прыгайте в воду только в разрешенных местах*. И заранее убедившись, что вы не прыгнете кому-нибудь на голову.
- *Плавая на спине*, проверьте, чтобы впереди вас никого не было, во избежание столкновения.



- Посещайте бассейн только, *спустя минимум час (а лучше два) после еды*. Лучше подкрепиться после процедуры, дополнив меню травяным чаем.
- Выбирайте бассейн, в котором *используется очистка воды озоном* либо комбинированное очищение воды (озоном и хлором).
- После бассейна *тщательно сушите волосы* во избежание мигреней, невритов и менингитов. Особенно, в зимний период.
- *Надевайте шапочку при купании*.



- **Пользуйтесь кремами** для кожи после душа, если вода в бассейне дезинфицируется хлорированием.
- **Не посещайте бассейн, если вы чем-либо больны.** Даже легкой формой простуды. А также не стоит посещать бассейн в дни менструации (даже тампоны не помогут уберечься от инфекции в такой период).
- Старайтесь приходить в бассейн в **такое время, когда людей в нем максимально мало.** Например, рано утром.

ПОСЕТИТЕЛИ БАСЕЙНА
ДОЛЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО при себе
ИМЕТЬ:



- **СМЕННУЮ ОБУВЬ (РЕЗИНОВЫЕ ШЛЕПАНЦЫ);**
- **ПАКЕТ ДЛЯ УЛИЧНОЙ ОБУВИ;**
- **КУПАЛЬНЫЙ КОСТЮМ;**
- **ШАПОЧКУ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ;**
- **СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ДУША.**

Помните:

1. Перед входом в вестибюль тщательно очистите обувь от уличной грязи.
2. Перед входом в раздевалку переобуйтесь в сменную обувь, а уличную положите в отдельный мешок.
3. Перед занятием в бассейне необходимо тщательно вымыться без купального костюма.
4. Плавая в бассейне, обязательно одевайте шапочку для плавания.
5. Купальные костюмы необходимо выжимать только в душевых.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Проходить в бассейн без принятия душа.
- Бегать на территории бассейна.
- Прыгать с бортика бассейна без разрешения инструктора.
- Вносить в душевую и сауну стеклянные банки, бутылки, флаконы.
- Втирать в кожу различные кремы и мази перед пользованием бассейном.
- В душевых бриться, стричь волосы и ногти, скоблить пятки.

И.о. заведующего отделением Воронова О.Э.
Коммунальной гигиены

2014г.