

Роспотребнадзор напоминает правила безопасного посещения плавательных бассейнов

Ежегодно 22 мая отмечается Всероссийский день бассейновой индустрии. Плавание – замечательный способ зарядиться бодростью и улучшить настроение, оно также способствует укреплению позвоночника, суставов, снижению веса и уменьшению рисков заболеваний, связанных с ограниченной физической активностью. Однако данный вид отдыха также связан с потенциальными рисками инфекционных заболеваний, отравлений и травм.

Важные рекомендации для безопасного посещения плавательного бассейна заключаются в соблюдении правил, регламентируемых санитарными нормами, в том числе СП 2.1.3678-20. Все посетители должны помнить о необходимости поддержания чистоты раздевалок, душевых кабин и зоны вокруг бассейна.

Перед входом в воду обязательно примите душ с мылом, воспользуйтесь мочалкой и полотенцем. Не забудьте взять с собой плавки или купальник, а также шапочку для сохранения чистоты воды. Резиновые тапочки помогут избежать падений и снизят риск грибковых заболеваний.

Стоит обратить внимание на прозрачность воды: отсутствие сильного запаха хлора и химикатов важно для предотвращения раздражения глаз и слизистых. Избегайте контакта с водой в случае открытых ран и старайтесь не глотать воду.

После плавания следует снова принять душ и нанести увлажняющее средство на кожу, так как хлор может нарушить естественный баланс влаги. Прополощите рот пресной водой для восстановления pH и защиты зубов.

Если вы испытываете симптомы простуды или гриппа, имеете открытые порезы или грибковые заболевания, лучше отказаться от посещения бассейна, чтобы предотвратить распространение инфекций.

Запрещается использовать кремы и мази перед посещением бассейна, а также брать с собой стеклянную тару.

Соблюдение этих простых правил поможет сделать ваш отдых в бассейне безопасным и приятным. Берегите свое здоровье!