

## **14 декабря – Единый день плавания (безопасность воды, гигиена в бассейне)**

Единый день плавания - это инициатива, направленная на популяризацию плавания как здорового образа жизни и повышение осведомленности о важности профилактики инфекционных заболеваний, связанных с посещением бассейнов.

Плавание в бассейне – отличный способ привести себя в хорошую физическую форму, поддержать здоровье суставов и снизить уровень напряжения, однако это место, где теоретически можно заразиться некоторыми инфекциями. Они могут быть вызваны грибами, бактериями, вирусами или простейшими.

Рассмотрим, какие именно болезни передаются через воду в бассейне:

- грибковые инфекции кожи, в том числе эпидермофития;
- вирусный гепатит А;
- дизентерия;
- энтеробиоз;
- инфекция, вызванная вирусом Коксаки.

К счастью, современные методы очистки воды практически исключают заражение. Но человек, который болеет одним из указанных заболеваний, все равно представляет собой опасность для остальных посетителей. Возбудители могут оставаться на полу и скамейках вокруг бассейна, в раздевалках и душевых. Риск передачи заболевания значительно возрастает при несоблюдении правил личной гигиены.

Для того, чтобы посещение бассейна было максимально безопасным, все посетители должны иметь специальные справки. Наличие этих документов и следование элементарным гигиеническим требованиям (душ перед плаванием, использование резиновых тапочек) практически сводит к нулю вероятность распространения инфекций.

Помните, что перед тем как надеть купальник, шапочку и зайти в воду, необходимо посетить туалет и принять душ, даже если вы пришли из дома, где помылись. Используйте гель для душа или мыло. Лучше приносить свои средства для мытья, так как на местных дозаторах может быть много микробов. Перед использованием бассейном не стоит втирать в кожу различные кремы и мази, наносить духи.

В душе обязательно надевайте индивидуальные шлепанцы. Многие люди даже не знают, что их ногти или ноги поражены грибом, и есть опасность заразиться. К тому же так ниже риск поскользнуться на мокром полу.

Иногда посетителям бассейна предоставляют полотенца, которые стирают при высокой температуре после каждого использования. Однако лучше все же принести свое полотенце, если есть такая возможность. Имеет смысл брать с собой пластиковую бутылку с водой, а не использовать

кулеры, установленные в бассейне, так как к их кнопкам прикасается множество людей.

В самом бассейне не ложитесь на бортики и разделители дорожек – на них могут скапливаться бактерии. Старайтесь не заглатывать воду при плавании. Конечно, ее обеззараживают, но все же лучше дополнительно подстраховаться. Требования к очистке воды в бассейне достаточно жесткие, однако вероятность заразиться зависит не только от этого фактора, но и от личной гигиены посетителей.

В сауне и хаммаме происходит активное потоотделение, поэтому не стоит сразу после них идти в бассейн, сперва ополоснитесь в душе.

Кстати, внимательно нужно относиться и к раздевалкам, где при большой посещаемости становится чрезмерно влажно и жарко, а это отличные условия для распространения патогенных микроорганизмов. Когда вы садитесь на скамейку – подкладывайте полотенце (но не то, которым вытираетесь).

Ходите в бассейн регулярно – это отличная разновидность физической активности, которой так не хватает современным людям.

Специалист-эксперт Паршина Е.М.