**Как обезопасить себя при посещении бассейна**

Бассейн – отличный способ привести себя в хорошую физическую форму, поддержать здоровье суставов и снизить уровень напряжения. Тем не менее использование плавательного бассейна влечет за собой потенциальный риск, связанный с инфекционными заболеваниями, телесными повреждениями и травмами, отравлениями химического характера. Поэтому чтобы занятия плаванием не были омрачены, необходимо придерживаться определенных правил.

При посещении бассейна обратите внимание на визуальную чистоту воды. От воды не должен исходить сильный неприятный запах хлора и иных химикатов, передозировка или неправильное использование которых, а также проблемы с вентиляцией помещения дают стойкий неприятный запах хлорки на поверхности воды и во всем помещении. Посещение бассейна с наличием подобных проблем может быть опасным из-за раздражения глаз и слизистых носа и рта, поэтому лучше воздержаться от ныряния в такую воду.

Убедитесь, что раздевалки, душевые и пространство вокруг бассейна поддерживают в чистоте.

Перед купанием в бассейне следует обязательно принимать душ, пользоваться специальными шапочкой и шлёпками. Шапочку надевают не столько для безопасности, сколько для чистоты бассейна и удобства плавания.  Чтобы защитить себя от грибковых заболеваний, всегда ходите в шлёпках, даже в душе. Также удобные шлёпки помогут не поскользнуться и не упасть на мокром полу в душевой или вокруг бассейна.

Следует избегать контакта воды с открытыми ранами на теле, по возможности препятствовать попаданию воды в рот.

После окончания плавания также обязательно принять душ и смыть хлор, а потом нанести увлажняющее средство на кожу лица и тела. Это важно сделать потому, что из-за хлора нарушается естественный баланс, и влага испаряется с поверхности с удвоенной силой.

Чтобы защитить зубы, после купания нужно прополоскать рот пресной водой или фторированной жидкостью для полоскания рта, чтобы восстановить уровень pH.

Откажитесь от похода в бассейн, чтобы обезопасить себя и других от инфекций, если у вас:

- появились симптомы гриппа или простуды.

- есть грибок или другие заразные кожные заболевания.

- есть открытый порез (особенно после операции или пирсинга) — он может воспалиться и загноиться. Если всё-таки хотите поплавать, лучше использовать водонепроницаемые пластыри, чтобы полностью закрыть рану;

Следовать правилам гигиены и безопасности в бассейне довольно просто. Но даже при соблюдении всех мер безопасности остается риск заболеть или получить травму. В таком случае лучше сразу же обращаться к врачу и не заниматься самолечением.

Чистопольский территориальный орган Госалкогольинспекции Республики Татарстан