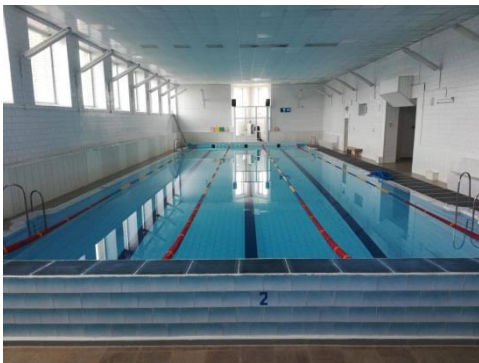


О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНОВ, САУН И ПАРИЛОК



Люди, ведущие здоровый образ жизни, понимающие важность физических нагрузок и гигиенических процедур для собственного здоровья, имеющие возможность и желание посещать общественный бассейн или баню, сауну – делают это с огромным удовольствием. Но чтобы получить максимальную пользу от их посещения, необходимо знать некоторые правила и

рекомендации, важные в исполнении всеми.

ИТАК:

1. Гигиена:

- Перед входом в бассейн обязательно примите гигиенический душ, чтобы удалить лишний пот и грязь с тела и не загрязнять воду чаши бассейна.
- Используйте специальные сланцы или другую обувь, чтобы не заносить в помещение бассейна, бани уличную грязь и избежать заражения грибковыми инфекциями.

2. Безопасность:

- Следите за детьми и не оставляйте их без присмотра. Вода не терпит безразличия.
- Руководствуйтесь правилами бассейна по его техническим характеристикам и вашим навыкам: не ныряйте в местах, где это запрещено или вы не умеете этого делать.

3. Состояние здоровья:

- Если у вас есть хронические заболевания (например, сердечно-сосудистые), проконсультируйтесь с врачом перед посещением сауны или парилки. Не все водные процедуры могут быть вам рекомендованы.
- Не посещайте сауны и парилки при наличии признаков заболевания (повышенная температура, головная боль, слабость) или плохом самочувствии.

4. Соблюдение правил:

- Следуйте правилам поведения, установленным в учреждении.
- Обращайте внимание на знаки безопасности и обозначения.

5. Постепенное привыкание:

- При входе в сауну или парилку начинайте с кратковременного пребывания и постепенно увеличивайте время.
- Обычно рекомендуется проводить в парилке или сауне не более 10-15 минут, а затем переходить на охлаждение. Обращайте внимание на свое самочувствие.

6. Обувь и полотенца:

- Используйте личные полотенца или специальные коврики для сидений в сауне, парилке.

- Защищайте голову от перегрева специальными головными уборами.

- Носите чистую специальную обувь, чтобы не заносить грязь, не поскользнуться на скользком полу и не заразиться грибковыми заболеваниями.

7. Питьевой режим:

- Регулярно пейте воду или негазированные напитки, особенно при посещении сауны или парилки, поддерживайте водно-солевой баланс организма.

Время, проведенное в бассейне, сауне, бане – вклад в здоровье Вашего организма. При этом провести его с максимальным удовольствием, комфортом и пользой доступно всем!

УЗ «Шкловский райЦГЭ»