

Посетители бассейна должны обязательно при себе иметь:

• сменную обувь (резиновые шлепанцы)

• полотенце

• купальный костюм

• шапочку для плавания

• средства личной гигиены для принятия душа

• справку от врача о состоянии здоровья



Занимайтесь плаванием – и вы всегда будете в превосходной физической форме и прекрасном расположении духа!

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА



ГУ «Жодинский городской центр гигиены и
эпидемиологии»

В чем польза бассейна и чему способствует плавание?

Плавание оказывает хорошее лечебно-профилактическое влияние на организм человека.

- стимулирует и укрепляет иммунитет;
- положительно воздействует на дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
- повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям;
- является одним из самых простых способов закаливания организма;
- активно тренирует мышцы живота, рук, плечевого пояса, бедер, ягодиц;
- укрепляет суставы, придает им гибкость;
- позитивно воздействует на нервную систему: снимает стресс, заряжает энергией;
- улучшается работа дыхательной системы.

Что необходимо знать при посещении бассейна?

Помещения бассейнов должны соответствовать требованиям Санитарных норм и правил «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений», утв. постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 мая 2022г. № 44, а именно: показатели температуры воды в ваннах бассейна должна составлять:

- для оздоровительного плавания детей – $+(28-30)^{\circ}\text{C}$;



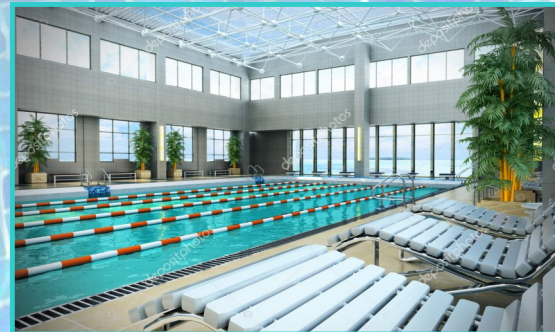
- для оздоровительного плавания взрослых – $+(26-28)^{\circ}\text{C}$;
- для занятий водными видами спорта – $+(24-26)^{\circ}\text{C}$;
- относительная влажность воздуха не должна превышать 65%.

В бассейнах с системой рециркуляции воды обеспечивается:

• **очистка и обеззараживание воды**, поступающей в ванну бассейна;

• **постоянный приток воды** соответствующей гигиеническим требованиям к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

В бассейнах с системой непрерывного потока обеспечивается подача исходной, подогретой, очищенной и обеззараженной воды в ванну бассейна в течение его эксплуатации.



Правила посещения плавательного бассейна

- входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна.
- до и после посещения бассейна принимайте душ с гигиеническими средствами;
- не плавайте на большой глубине, во избежание судорог;
- во избежание падений, будьте осторожнее на скользких полах душевой, бассейна и раздевалки;
- посещайте бассейн только спустя минимум час после еды.
- не входите в ванну бассейна с декоративной косметикой ;
- после бассейна тщательно сушите волосы во избежание мигреней, невритов, менингитов (особенно в зимний период);
- пользуйтесь кремами для кожи после душа, если вода в бассейне дезинфицируется хлорированием;
- не посещайте бассейн, если вы чем-либо больны.