

Гигиена. Посещение бассейна.

Полезьа плавания:

- ✓ Развитие легких и улучшение работы дыхательной системы.
- ✓ Укрепление всех групп мышц, суставов.
- ✓ Оптимизируется сердечный ритм и кровообращение.
- ✓ Сжигаются лишние калории.
- ✓ Воздействие на кожу помогает избавиться от целлюлита.
- ✓ Предупреждается варикоз.
- ✓ Положительное воздействие на нервную систему.



Правила при посещении бассейна

1. Бассейн нельзя посещать сразу после еды. Подождите час (в случае легкого перекуса). В случае плотного обеда — минимум 2 часа. А вот подкрепиться сразу после бассейна не помешает, как и после любой аэробной тренировки.
2. Принимайте душ до и после посещения бассейна с мочалкой и гигиеническими средствами (мыло, шампунь, гель для душа).
3. В бассейне принято правостороннее движение. Поэтому на дорожке придерживайтесь правой стороны. При обгоне убедитесь в отсутствии движения по «встречной».
4. Не забывайте, что в душевых, раздевалках и самом помещении бассейна полы обычно скользкие, учитывайте это и передвигайтесь медленно и осторожно.
5. Когда плывете на спине, убедитесь, что перед вами достаточно места для того, чтобы не налететь на впереди плывущего человека или не получить от него удар ногой по голове.
6. Никогда не прыгайте в воду там, где это не предусмотрено. При прыжках в разрешенных местах убедитесь, что вы не приземлитесь кому-нибудь на голову.
7. Возьмите три-четыре урока у инструктора (даже если вы можете держаться на воде). Он обучит вас, как правильно дышать, какие мышцы напрягать, как держать голову.

Запрещается!

Проходить в бассейн без принятия душа.

Бегать на территории бассейна

Прыгать с бортика бассейна без разрешения инструктора

Вносить в душевую стеклянные банки, бутылки, флаконы

Втирать в кожу кремы и мази перед использованием бассейном

В душевых бриться, стричь волосы и ногти.

ГУ «Слудкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

