**Правила безопасного посещения плавательных бассейнов**

В зимний период особенно важно поддерживать внутренние силы организма. В этом направлении важным аспектом является регулярный спорт. Плавание не только помогает зарядиться бодростью и хорошим настроением, но и улучшает: состояние позвоночника и суставов;  
способствует снижению веса; уменьшает риски заболеваний, возникающих при ограничении двигательной активности.

В то же время данный вид отдыха связан с рисками: инфекционных заболеваний; отравлений химического характера; телесных повреждений и травм.

Правила посещения бассейна регламентируются СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг», а также правилами пользования бассейном, утвержденными его администрацией.

Раздевалки, душевые кабины и пространство вокруг бассейна должны поддерживаться в чистоте. Обязательным является принятие душа с тщательным мытьем мылом, использованием мочалки и полотенца.

Для сохранения чистоты воды и удобства плавания необходимо использовать шапочку. В качестве сменной обуви необходимы резиновые тапочки, которые обезопасят от падения и сведут к минимуму риск заражения грибковыми заболеваниями. Следует обратить внимание на чистоту воды в бассейне. От нее не должен: исходить сильный запах хлора и иных химикатов.Их передозировка может привести к раздражению глаз и слизистых носа и рта. Избегайте контакта с водой открытых ран и, по возможности, не допускайте попадания воды в рот.

После окончания плавания необходимо: принять душ; нанести увлажняющее средство на кожу лица и тела.

Откажитесь от похода в бассейн, чтобы обезопасить себя и других от инфекций, если у вас: появились симптомы гриппа или простуды; грибок или другие заразные кожные заболевания; открытый порез, который может воспалиться и загноиться.

Не допускается втирание в кожу различных кремов и мазей перед пользованием бассейном и применение в помещении бассейна стеклянной тары.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Елена Сергеевна Чурилова