

Бассейн – удовольствие без проблем?

Мифы и предубеждения

Гарантированно обезопасить себя от скрытых угроз в бассейне можно с помощью простых предупредительных мер.

Посещение бассейна по своей популярности занимает во многих странах мира второе место по распространенности после бега трусцой и спортивной ходьбы. То, что плавание полезно для здоровья, – это общеизвестный факт, но мало кто знает, что плавание в 2 раза сокращает риск внезапной смерти в сравнении с теми, кто ведет

пассивный образ жизни и, кроме всего прочего, укрепляет здоровье людей с хроническими заболеваниями, вроде артрита, благотворно воздействует на нервную систему и является незаменимым способом расслабления для беременных.

Но существует и обратная сторона медали – риск «подхватить» инфекцию из-за бактерий, оби-

тающих в воде и в помещении бассейна. Бактерии могут вызывать раздражение и заболевания глаз, ушей, кожи, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей. Вопреки всеобщему заблуждению, заразиться можно не только в открытых водоемах, но и в бассейнах, где вода подвергается самой тщательной очистке.

Правда, заразиться именно в воде бассейна практически невозможно, поскольку вода дезинфицируется – прежде всего, хлорируется. Дозировка хлора такова, что позволяет уничтожить вредоносные бактерии и при этом не навредить человеку.

Заражение обычно происходит при соприкосновении с бортиками, стенами, лавочками и

т.п., поэтому лучше ограничить контакт с этими элементами.

Разумеется, это не причина отказываться от плавания, ведь риск невелик, просто стоит соблюдать несколько правил, способных уберечь от неприятных последствий

посещения бассейна. Прежде всего, не пренебрегайте личной гигиеной. Перед посещением бассейна, равно как и после плавания, не забывайте принимать душ. Удостоверьтесь в том, что в бассейне регулярно проводится анализ химического баланса воды: в общественных бассейнах его необходимо проводить дважды в день, а в частных – не реже двух раз в неделю. При необходимости, перед посещением общественного бассейна можно при-

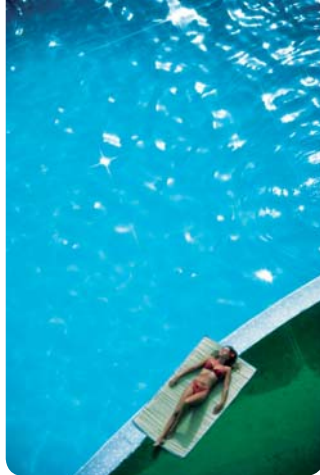


обрести тестовые полоски для измерения уровня содержания хлора в воде.

Будьте особенно осторожными с детскими надувными и пластиковыми бассейнами: как правило, туда не принято добавлять дезинфицирующие средства, поэтому не забывайте купать детей с мылом до и после бассейна, а сам бассейн – опустошать и тщательно чистить после каждого «сеанса» детских развлечений.

Но даже идеально чистая вода может вызвать раздражение и заболевания ушей и глаз. Острый хронический отит, столь распространенный у купальщиков, вызывает вода, попавшая в уши, поэтому самой простой и эффективной превентивной мерой станут обыкновенные затычки для ушей или плотно облегающая купальная шапочка. После купания, почувствовав, что залилась вода, наклонитесь поочередно в обе стороны и «вытряхните» воду из ушей, затем протрите уши полотенцем или используйте фен на низкой скорости, чтобы высушить оставшуюся воду. Что касается защиты глаз, то здесь все еще проще: чтобы избежать раздражения глаз, используйте плавательные очки, но помните, что, надев чужие очки, есть риск заразиться конъюнктивитом, поэтому очки должны быть исключительно для личного пользования.

Ни в коем случае не пользуйтесь чужими вещами и принадлежностями, даже если с виду человек здоров. Не садитесь без подстилки на лавочки и другие поверхности и (особенно!) не ходите без резиновых тапочек.



До и после посещения общественного бассейна обрабатывайте ноги противогрибковой мазью. И не пользуйтесь бассейном, если Вы простужены или только что после болезни: ослабленному человеку легче заразиться чем бы то ни было.

Проведенное недавно масштабное исследование развенчало один из самых распространенных мифов о плавании в бассейнах: «хлор в бассейне раздражает дыхательные пути и тем самым повышает риск развития астмы и аллергии». В исследовании участвовало около 6 тыс. детей, и его результаты показали, что связи между развитием астмы, возникновением аллергии, хрипов или бронхиальной гиперактивности не существует. Более того: состояние здоровья тех детей, у кого ранее были хрипы, улучшилось после регулярного плавания!

Собственно, характерный «запах бассейна» дает не сам хлор, а хлорамины – соединения, образующиеся при связывании хлора с загрязнениями. Так что выбирайте объект для купания не среди мифических «бассейнов без хлора», а среди бассейнов с более совершенной, а еще лучше – с комбинированной системой водоподготовки. Ведь чем совершеннее система, тем меньше загрязнений и, следовательно, слабее едкий запах.

Итак, мифы развеяны, и можно не сомневаться в том, что плавание приносит нам только пользу, а защититься от скрытых угроз в бассейне можно с помощью простых превентивных мер.



Лайнэкс

г. Киев, б-р. И. Лепсе, 31
т/ф (044) 497-25-02
тел. (044) 408-72-99,
408-73-99, 497-24-66
e-mail: cvv@linex.kiev.ua
www.linex.kiev.ua



Чистая вода Вашего бассейна

Без обмана и
рекламных уловок

- Оборудование, сертифицированное в Европе и в Украине
- Технологии здоровой воды
- Консультативная поддержка
- Гарантии, сервис

