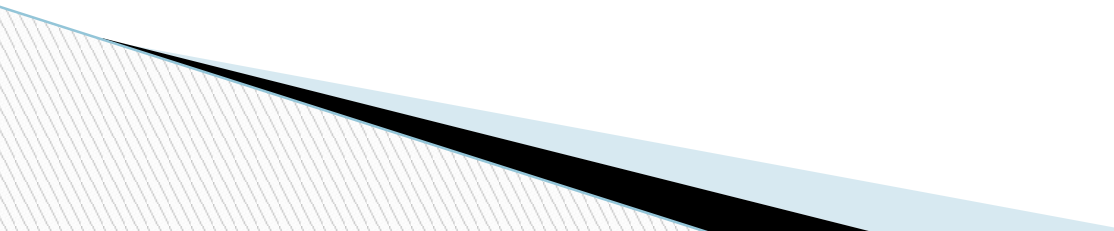


Гигиенические требования к занятиям плавания.

Матвееенко Анастасии
Группы 321

Оглавление

- Введение
 - Гигиенические требования к местам занятия плавания
 - Личная гигиена пловца
 - Закаливание
 - Причины травматизма
- 

Введение

Плавание имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Оно способствует гармоническому развитию организма и укреплению мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем, оказывает хороший закаливающий эффект. При плавании формируются жизненно необходимые навыки передвижения в воде. Занятия плаванием доступны мужчинам и женщинам в любом возрасте.

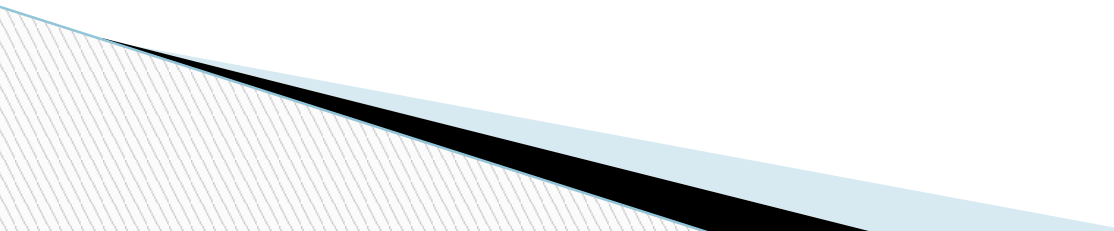
Гигиенические требования к местам занятия плавания

К местам занятий плаванием относятся крытые и открытые искусственные бассейны, а также специально приспособленные и оборудованные места на берегу моря, реки, озера и пруда. За каждым из таких мест должен быть организован санитарный надзор, предусматривающий контроль за выполнением санитарно-гигиенических и санитарно-противоэпидемических норм и правил. Такой надзор осуществляется санитарно-эпидемиологической службой совместно с врачебно-физкультурными диспансерами или другими медицинскими учреждениями, обслуживающими данное место занятий плаванием.

Ответственность за соблюдение гигиенических норм и требований несут администрации бассейнов или их юридические владельцы.

Они организуют в бассейнах работу медицинских кабинетов, а на естественных водоемах — дежурство врачей или специально подготовленных медицинских сестер.

Текущий санитарный надзор осуществляет контроль за состоянием очистных сооружений и качеством воды, температурой воды и воздуха, относительной влажностью воздуха, проведением генеральной и текущей уборок, освещением, пропуском в бассейн и санитарной обработкой занимающихся, соблюдением мер безопасности при занятиях на суше и в воде.



Личная гигиена пловца

Регулярные занятия плаванием приносят студентам значительно больше пользы, если при этом соблюдаются правила личной гигиены, проводятся мероприятия по закаливанию организма и самоконтролю.

Выполняя правила личной гигиены, необходимо:

- ✓ ежедневно по 25—30 мин заниматься утренней гимнастикой, принимать душ или обтираться прохладной водой;
- ✓ соблюдать режим питания: не торопясь и своевременно завтракать, обедать и ужинать; продукты (в соответствии с необходимым количеством калорий) распределяются: на завтрак — 35%, обед — 40%, ужин — 25%; заботиться о содержании в пище витаминов;

- ✓ не принимать пищу перед физическими нагрузками, а после них — не ранее чем через час-полтора;
- ✓ иметь отдельную форму для занятий на суше и в воде, заботиться о ее чистоте и опрятности; принимать душ до занятий в бассейне; после тренировки, смывая хлорку, ополаскиваться под душем теплой водой и для профилактики - грибковых заболеваний промывать холодной водой межпальцевые промежутки ног;
- ✓ регулярно менять нательное белье и носки;
- ✓ после занятий вытирать досуха тело, в прохладное время года не ходить на улице с непокрытой или мокрой головой;
- ✓ перед сном не менее 30—45 мин проветривать помещение; чистить зубы и полоскать горло прохладной водой; спать не менее 7,5—8ч;
- ✓ воздерживаться от курения и употребления алкогольных напитков;

Закаливание

Занятия плаванием являются отличным средством закаливания организма человека, средством борьбы с простудными заболеваниями. Однако не следует забывать о пользе воздушных ванн и солнечной радиации (закаливание воздухом и солнцем). Закаливание воздухом рекомендуется начинать с теплых ванн (20°C), затем температурное воздействие воздуха понижается. Продолжительность воздушной ванны вместе с легкими гимнастическими упражнениями вначале составляет 5—10 мин, постепенно сеанс увеличивается, но с таким расчетом, чтобы у занимающихся не появился озноб. Аналогична методика проведения солнечных ванн. Следует помнить, лучшее время для солнечных процедур — летом с 6 до 8 ч утра, зимой с 10 до 12 ч дня. Рекомендуется равномерно подвергать солнечному облучению всю поверхность тела, избегая ожогов, учащения пульса, головокружения и других нежелательных последствий.

Причины травм

К числу главных причин травм у пловцов относятся следующие:

- неудовлетворительное состояние ванны, разминочного зала, душевых и других подсобных помещений;
- плохое качество инвентаря и оборудования;
- нарушение правил внутреннего распорядка в бассейне;
- несоблюдение основных принципов методики обучения и тренировки; плохая организация занятий.

Скользкие стартовые тумбочки, битый кафель на дне и стенках ванны, в душевых — вот основные причины ушибов, порезов пальцев на руках и ногах, растяжений связок и мышц пловцов. Беготня по бортику бассейна и в душевых, на лестничных переходах и в разминочном зале, прыжки вниз головой на мелком месте, безнадзорные прыжки с трамплина или вышки, ныряние и игры приводят к более серьезным травмам: переломам, сотрясениям мозга, рваным ранам.