|  |  |
| --- | --- |
|  | Главе МР «Забайкальский район»  Мочалову А.В.  Главе городского поселения «Забайкальское»  Красновскому А.В.  Врио Главы МР "Город Краснокаменск и  Краснокаменский район»  Щербаковой Н. С.  Главе Приаргунского муниципального округа Забайкальского края  Логунову Е. В.  Главе Калганского муниципального округа Забайкальского края  Егорову С.А.  Главе Нерчинско-Заводского  муниципального округа Забайкальского края  Михалёву Л.В. |

«Соблюдение гигиены в спортивном зале»

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае в Забайкальском районе» просит разместить информацию на официальных сайтах и в социальных сетях МР «Забайкальский район», МР "Город Краснокаменск и Краснокаменский район», Приаргунского муниципального округа Забайкальского края, Калганского муниципального округа Забайкальского края, Нерчинско-Заводского муниципального округа Забайкальского края о «Соблюдение гигиены в спортивном зале» для населения районов до **28.08.2025 г.** Материал прилагается.

О размещении данной информации просим проинформировать Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае в Забайкальском районе» на электронный адрес E-mail: «fguz-zab@mail.ru».

Приложение: текст на 2 л. в 1 экз.

Начальник филиала Д.Ц. Лубсандоржиева

83025131360

83025132067

**Соблюдение гигиены в спортивном зале**



Квалифицированно подобранная программа тренировки и санитарная безопасность – залог успеха для построения стройного тела. При этом каждый должен знать и соблюдать основные правила гигиены в спортивном или тренажёрном зале. Здоровый образ жизни может обернуться проблемами, если забывать о правилах гигиены. Соблюдение правил гигиены в спортивных залах важно как для здоровья самих занимающихся, так и для профилактики распространения инфекций.

При посещении спортзала следует помнить 10 правил гигиены:

1. **Занимайтесь в чистой спортивной форме и специальной спортивной обуви**. Обильное потоотделение во время упражнений превращает спортивную форму в резервуар для микробов. Микробы любят повышенную влажность и в процессе жизнедеятельности выделяют продукты распада с характерным запахом. **Стирать спортивную форму нужно после каждой тренировки.**

2**. Перед занятиями и после тренировки мойте руки с мылом**.

3. **Желательно принимать душ до и после тренировки.** До начала тренировки принять душ необходимо, чтобы смыть с кожи микробы, накопившиеся в течение дня. После тренировки следует принять душ, чтобы смыть пот и микробы после контакта с оборудованием спортзала.

4. **Протирайте тренажеры и оборудование** специальными дезинфицирующими салфетками до и после использования.

5. **Не используйте чужие** **полотенца, коврики и личные вещи**.

6. **Не носите одно и тоже нижнее бельё несколько дней подряд.**

7. **Минимум контакта с лицом.** Во время тренировки рекомендуется максимально сократить контакт с лицом. В зале мы контактируем с большим количеством спортивных тренажеров и инвентарем, на которых другие посетители оставили множество микробов.

Если во время тренировки занимающийся трогает лицо руками, то рискует занести в глаза, слизистую рта и носа, на кожу лица инфекцию.

8. **Используйте перчатки при работе с весами.** Нередко во время упражнений с весами на ладонях могут появляться мозоли на руках. Если во время интенсивной работы с весом пузырь на руке вскроется, то при контакте с грифом в ранку может попасть инфекция. Перчатки необходимо стирать после каждой тренировки, чтобы они не стали источником микробов.

9. **Воду для питья лучше приносить в металлических термосах**, на их внутренних стенках почти не оседают бактерии. Пластиковые бутылки удобны, но в них остаются микробы даже после мытья горячей водой. Поэтому пластиковые бутылки надо почаще заменять на новые.

10. **Спортивную форму лучше носить в специальной сумке**, которую необходимо регулярно стирать и сушить. После тренировки необходимо складывать каждую вещь в отдельный пакет, чтобы сумка оставалась чистой в течение долгого времени.

***Важно! Спортивные залы должны регулярно проветриваться и очищаться от пыли. Ежедневно в спортивных залах должна проводиться влажная уборка и дезинфекция спортивного инвентаря и оборудования.***

**Успехов и будьте здоровы!**

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>