

# بهداشت شناگران

مهناز تسلیمی

و نوع میکروب‌های موجود در آن بررسی شود.

## اقدامات بهداشتی و ایمنی در استخرها

استخر شنا، محل بسیار مناسبی برای انتقال بیماری‌های پوستی و عفونی است. استفاده از استخرهای شنا، همیشه با مسائل و خطرات بهداشتی همراه بوده است. اگر آب استخرها حتی در موقع پر کردن هم سالم باشد، ورود مقدار کمی میکروب بیماری‌زا توسط شناگران، احتمال بیشترین خطر عفونت را به همراه دارد. این عفونت‌ها شامل بیماری‌های دستگاه گوارش، گوش و حلق و بینی، چشم، پوستی و انگلی است. به منظور پیش‌گیری از انتشار انواع آلودگی‌های میکروبی و انگلی حاصل از انتقال بیماری شناگران به آب استخرها، باید اقدامات بهداشتی زیر انجام پذیرد:

۱. آب استخر، به طور مرتب تصفیه و گندزدایی شود.
۲. از پذیرش مراجعان، بیش از حد ظرفیت استخر جلوگیری به عمل آید.
۳. حوضچه اطراف استخر، رخت‌کن و دوش‌ها به طور مرتب نظافت و ضد عفونی شود.
۴. حوضچه کوچکی برای ضد عفونی کردن پای شناگران، قبل از ورود به استخر و به منظور مبارزه با بیماری خارش انگشتان پای شناگران احداث شود.
۵. هر فرد شناگر باید از مایو، کلاه شنا، حوله و دم بایی مجزا و مخصوص به خود استفاده کند و از استفاده وسایل به طور مشترک با فرد دیگر، جلوگیری شود.
۶. شناگران قبل از ورود به استخر، از نظر سرماخوردگی، هر گونه جوش، بیماری‌های پوستی، التهاب چشم و یا هر عفونت دیگری، معاینه ظاهری شوند و در صورت داشتن هر یک از موارد فوق، از ورود آن‌ها به استخر جلوگیری شود.
۷. باید درجه حرارت مناسب، برای آب استخر رعایت شود.

شنا یکی از ورزش‌ها و سرگرمی‌های بسیار مناسب و لذت‌بخش، برای همه افراد در سنین متفاوت، به ویژه در فصل گرما محسوب می‌شود. این تفریح سالم نه تنها در هوای گرم تابستان، بلکه در روزهای سرد زمستان نیز طرفداران زیادی دارد. آن چه در همه استخرها باید مورد توجه قرار گیرد، مسائل بهداشتی به ویژه پاکیزگی آب و تجهیزاتی است که باید به طور کامل، نظارت و کنترل شوند. آب استخرها، بر اثر اضافه شدن موادی از بدن شناگران به آن مانند: مو، چربی، میکروب‌های دستگاه تنفس و گوارش، سایر باکتری‌های مضر و مواد زائد موجود بر روی پوست، آلوده می‌شود. چون میزان این آلودگی بر اثر شنا و استفاده افراد گوناگون از استخرها، به طور مرتب رو به افزایش است، محل بسیار مناسبی برای آلوده شدن افرادی است که از آب استخرها استفاده می‌کنند.

## معیارهای بهداشتی استخرهای شنا

- باید توجه داشت که در تمام مدتی که از استخر استفاده می‌شود، آب آن صاف، زلال و شفاف باشد.
- برای تصفیه و شفاف کردن آب، از تجهیزات جدید صافی و فیلترهای شنی استفاده شود.
- درجه حرارت آب استخر، نباید از ۲۵ درجه سانتی‌گراد بیشتر باشد. هم چنین درجه حرارت اطراف استخر نیز، نباید از آب استخر، بیش از پنج درجه سانتی‌گراد گرم‌تر، یا یک درجه سانتی‌گراد سردتر باشد.
- آب استخر باید به دفعات برای تعیین کلر آزاد باقی مانده، مورد آزمایش قرار گیرد. نم‌نه‌ها باید از قسمت‌های کم عمق و عمیق استخر برداشته شود. میزان کلر آزاد و باقی مانده در آن، باید بین ۰/۶ تا یک میلی گرم در لیتر باشد.
- موجودات ذره‌بینی در آب استخرها، نباید از حد مجاز فراتر روند. به همین دلیل آب استخرها باید به طور مرتب از لحاظ مقدار

۸. شناگران قبل از ورود به استخر با آب گرم استحمام کنند و بعد از خروج از استخر نیز، بدن خود را خوب شست و شو دهند.
۹. در استخرها، باید برای هر ۱۰۰ نفر شناگر، یک نجات‌غریق ماهر حاضر باشد و در ایام تعطیل تعداد آن‌ها دو برابر شود.
۱۰. در نقاطی که عمق استخر تغییر می‌کند، باید مقدار عمق در کنار دیوار استخر نوشته شود. هم چنین عمق استخر در زیر سکوی شیرجه، باید متناسب با ارتفاع سکو باشد و از سه متر کمتر نباشد.
۱۱. چنانچه برای روشن کردن آب استخر، از چراغ‌های برق در داخل استخر استفاده می‌شود، باید به منظور پیش‌گیری از برق‌گرفتگی شناگران، ضمن استفاده از کلیه وسایل استاندارد، تمام نکات ایمنی رعایت شود؛ زیرا خطر برق‌گرفتگی بسیار جدی است.
۱۲. هر استخر باید به یک خط تلفن و هم چنین تلفن و هم چنین شماره تلفن‌های بیمارستان‌ها و اورژانس و جعبه کمک‌های اولیه و کپسول همراه با ماسک اکسیژن مجهز باشد.
۵. شناگر از ورود به استخری که به طور کامل پر آب نیست و یا نجات‌غریق در محوطه نیست، خودداری کند.
۶. شناگران از بردن مواد غذایی، ظروف مختلف، به ویژه شیشه به محوطه استخر خودداری کنند.
۷. هر شناگر باید دارای وسایل تمیز اختصاصی شنا باشد. از کلاه و عینک شنا استفاده کند تا از آسیب به چشم و موها جلوگیری شود.
۸. انتخاب استخرهای مطمئن و تحت نظارت مراکز بهداشتی، از جمله راه‌های پیش‌گیری از ابتلا به بیماری‌های پوستی در افراد است.
۹. حمام رفتن و نرم کردن پوست، به خصوص در کسانی که پوستی خشک دارند و تمیز خشک کردن لباس‌های نمناکی که برای رفتن به استخرها استفاده می‌شود، ضروری است.
۱۰. خشک کردن گوش‌ها با دستمال مناسب، بدون دستکاری توصیه می‌شود.

۱۱. از تف کردن، مزوزه کردن آب، شستن و خارج کردن ترشحات بینی و ... در استخر خودداری شود.

۱۲. هنگام شنا کردن، خلط گلوی خود را به آب استخر وارد نکنید. ترجیحاً هنگام ابتلا به بیماری توأم با خلط عفونی، شنا نکنید.

۱۳. اگر بیماری پوستی، از قبیل بیماری‌های قارچی مسری دارید، به هیچ عنوان به استخر عمومی مراجعه نکنید.

#### منابع

۱. هیئت مؤلفین دانشگاه علوم پزشکی یزد (۱۳۸۶). اصول بهداشت محیط. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی یزد.
۲. حلم سرشت، پریوش و دل پیشه اسماعیل (۱۳۸۷). اصول بهداشت فردی. تهران.
۳. سازمان تربیت بدنی (۱۳۸۸). بروشورهای آموزشی و اطلاع‌رسانی استفاده از استخرها. انتشارات سازمان تربیت بدنی.

#### رعایت نکات و مقررات بهداشتی توسط شناگران

به منظور پیش‌گیری از بیماری‌ها، ضرورت دارد که شناگران به نکات بهداشتی زیر توجه کنند:

۱. شناگران موظف هستند که قبل از ورود به استخر، بدن خود را با آب گرم و صابون بشویند. هم‌چنین بعد از استفاده از آب استخر نیز همین عمل را انجام دهند، تا از آلودگی‌های احتمالی پیش‌گیری به عمل آید.

۲. قبل از ورود به استخر، حتماً به مدت یک دقیقه پاهای خود را در حوضچه ضد عفونی قرار دهند.

۳. قبل از ورود به استخر، باید مثانه خود را تخلیه کنند.

۴. در صورت استفاده از توالت در محوطه استخر شنا، شناگر باید قبل از ورود مجدد به استخر، بدن خود را با آب و صابون بشوید

