

## شنا در روزهای داغ تابستان و

### توصیه های بهداشتی

با تعطیل شدن مدارس و مراکز آموزش عالی ، بازار تفریحات تابستانی به خصوص آبتنی و شنا گرم می شود . بسیاری از کودکان و نوجوانان از آفتاب داغ روزهای بلند تابستان ، شیرجه زدن به درون خنکی دلچسب استخرهای روباز و یا سرپوشیده غوطه می خورند و لذت تعطیلات تابستانی را پس از ۹ ماه تلاش و درس خواندن با شنا و آبتنی صدچندان می کنند . ورزش شنا اگرچه موجب سلامتی جسم و شادابی روان انسان می شود ، اما اگر نکات بهداشتی مربوط به آن رعایت نشود می تواند بیماریها و عوارض نامطلوبی ببار آورد . لذا دادن یکسری آگاهیهای ضروری در زمینه مسائل بهداشتی به شناگران بخصوص افراد غیر حرفه ای و کودکان و نوجوانان ، مسئولین استخرها و مربیان شنا جهت جلوگیری از بروز و انتقال این بیماریها ضروری است :

#### \* اوتیت ( التهاب و عفونت گوش میانی )

یکی از عوارض شایع در شناگران اوتیت حاد میانی است . بخصوص افرادی که گاهی بصورت تفریحی از استخرهای شنا استفاده می کنند ، مثل کودکان و نوجوانان که اغلب " در فصل تابستان به این ورزش روی می آورند . در این موارد به دلیل رفتن آب درگوش فرد ، مبتلا به عفونت گوش میانی می شود که با گوش درد شدید و تب همراه است . این بیماری بایستی حتما " زیر نظر پزشک با آنتی بیوتیک درمان شود . برای پیشگیری از این عارضه رعایت نکات زیر ضروری است .

- چرب کردن داخل لاله گوش جهت جلوگیری از نفوذ آب به داخل آن
- در صورت امکان استفاده از محافظهای گوش ( گوشهای چوب پنبه ای مناسب و قرار دادن آن داخل گوش . بخصوص در مواردی که پارگی یا سوراخ بودن پرده گوش وجود دارد .

- خشك کردن كامل گوش با استفاده از حوله تمیز یا گوش پاک کن پس از اتمام شنا همچنین بایست  
به افراد توصیه نمود هنگام شوخی و بازی در استخر از پوشیدن آب به یکدیگر به دلیل احتمال رفتن  
آب به داخل گوش بپرهیزند.

#### \* عفونتهای قارچی

یکی دیگر از عوارض شایع، عفونتهای قارچی منتقله از طریق استخرهای شنا، بخصوص عفونتهای  
قارچی دستگاه تناسلی بانوان و دختر خانمها می باشد. بمنظور پیشگیری از این بیماریها  
لازم است نکات بهداشتی زیر رعایت شود:

- جلوگیری از ورود مبتلایان به عفونتهای دستگاه تناسلی بخصوص عفونتهای قارچی در مورد افراد  
و شناگران حرفه ای، کارت و معاینات بهداشتی دوره ای لازم است.
- استفاده از مایومخصوص شنا وعدم استفاده از شورت یا هرگونه لباس دیگر.
- مایوشنا برای هر فرد باید اختصاصی بوده و هرگز بصورت اشتراکی استفاده نگردد.
- استفاده از کلاه شنا جهت پیشگیری از انتقال بیماریهای قارچی سربخصوص قارچ کچلی، این  
بیماری براحتی از طریق استخرهای شنا منتقل می شود و بخصوص در خانمها شایع است.

#### \* عوارض پوستی و چشمی

- عوارض پوستی در بعضی موارد به دلیل حساسیت به کلر موجود در آب استخر ممکن است ایجاد  
شود گاهی نیز وجود بیماریهای پوستی واگیر دار در بعضی افراد، ممکن است سبب انتقال بیماری  
گردد. جهت مبتلا نشدن به عوارض پوستی حساسیتی، دوش گرفتن با آب معمولی پس از اتمام شنا  
و بیرون آمدن از استخر لازم است. همچنین باید به تمام شناگران توصیه نمود که قبل از ورود به  
استخر نیز دوش بگیرند تا آلودگیهای حاصل از تعریق بدن بخوبی شسته شود.
- بنابراین وجود دوشهای متعدد در کنار استخرهای شنا ضروری است.
- همچنین احتمال بروز حساسیت و ناراحتی های چشمی در اثر کلر وجود دارد. به شناگران توصیه  
می شود در زیر آب چشمهای خود را باز نکنند. در صورت لزوم حتما " از عینکهای مخصوص استفاده  
نمایند.

## \* حوادث و سوانح

بروز حوادث مختلف و صدماتی چون شکستگی ، ضربه مغزی ، خفگی ، ... در استخرهای شنا یادزنیستند  
بمنظور پیشگیری از این حوادث آموزش و رعایت نکات زیر برای شناگران (بخصوص افراد غیر حرفه‌ای  
که بعنوان تفریح از این ورزش استفاده می کنند) لازم است :

- از راه رفتن شناگران در اطراف و لبه های استخر با پای برهنه جلوگیری شود . بایستی به افراد آموزش  
داد که حتی المقدور از راه رفتن در لبه های استخر بمنظور جلوگیری از سر خوردن پرهیز کنند و در صورت  
نیاز حتما " از سرپایی استفاده نمایند .

از شوخی های بیجا و هل دادن یکدیگر بپرهیزند .

- به افرادی که شنا بلد نیستند توصیه می شود بدون مربی هرگز به قسمت های عمیق استخر نروند .  
- توصیه می شود از لاستیک و تیوب های شنا استفاده نگردد . زیرا امکان پنجر شدن و حالی شدن باد  
لاستیک و احتمال غرق شدگی وجود دارد . احتمال بروز این گونه حوادث بخصوص در استخر های  
تفریحی که جمعیت زیاد بوده و نظارت مربی کمتر است ، بیشتر می باشد .

ایمنی محوطه استخر و پله های آن و سکوهای پرش بعهده مسئولین استخرهای شنا می باشد .

این مسائل بایستی تحت نظارت و مورد تایید اداره بهداشت محیط و حرفه ای نیز قرار گیرد .

احتمال بروز حوادث برای کودکان بمراتب بیشتر است . لذا نظارت دقیق و ایمنی لازم و جدا کردن

محل شنا ی کودکان خردسال از بزرگسالان می تواند از بروز حوادث احتمالی جلوگیری نماید . / م