PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 9 - numero 1753 di venerdì 13 luglio 2007

In piscina senza rischi

Disponibile on line un vademecum per chi frequenta gli impianti natatori.

Pubblicità

Accanto ai benefici psicofisici derivanti dal nuoto, i frequentatori di piscine possono incorrere in alcuni rischi per la salute, tra i quali: rischi di incidenti (cadute, annegamenti), rischi microbici (es. verruche , infezioni intestinali, congiuntiviti, otiti) , rischi chimici (ad esempio quelli connessi all'esposizione a piccole concentrazioni di cloro).

Quali accorgimenti e comportamenti adottare per minimizzare tali rischi sono illustrati in una breve pubblicazione curata dall'Ausl di Modena e resa disponibile on line.

Il vademecum fornisce alcune regole igieniche e consigli da attuare prima di andare in piscina, prima di entrare in acqua, durante l'attività natatoria e quando si esce dall'acqua.

Fare la doccia prima di entrare nella vasca, ad esempio, non solo contribuisce a mantenere l'acqua pulita, ma serve anche per un'acclimatazione più graduale alla temperatura dell'acqua.

A casa tutti gli indumenti usanti in piscina ? dall'accappatoio alla cuffia, dal costume alle ciabatte ? devono essere sempre lavati ed asciugati bene, per poterli utilizzare puliti la nuotata successiva.

L'opuscolo è consultabile qui.

Pubblicità

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.