

## **ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: Как правильно выбрать место для занятий спортом**

В настоящее время все большее количество наших граждан задумываются о своем здоровье и выбирают различные пути его сохранения. Здоровый образ жизни включает в себя множество аспектов - это и правильное питание, соблюдение рационального режима труда и отдыха, благоприятная психоэмоциональная среда и многое другое. Занятия спортом и адекватная физическая нагрузка – необходимые составляющие здорового образа жизни.

В нашей стране существует огромное количество спортивных учреждений. Это и тренажерные залы, фитнес-клубы, физкультурные залы и бассейны. К сожалению, не каждая спортивная организация может обеспечить все необходимые условия для занятия спортом. Чтобы не запутаться в многообразии спортивных учреждений предлагаем Вам ознакомиться с материалом данной статьи.

Если большая часть Ваших тренировок предстоит на открытом воздухе (стадион, открытый плавательный бассейн), следует обратить внимание на место расположения спортивного объекта.

Спортивная организация должна размещаться за пределами промышленных объектов и производств, санитарно-защитных зон производств, вдали от крупных автомагистралей, железных дорог и других предприятий, которые могут выделять вредные вещества в атмосферной воздух, иначе занятия спортом в таких организациях вместо пользы для здоровья принесут только вред.

Стоит отдать предпочтение спортивным учреждениям, расположенным вблизи лесных, лесопарковых массивов или на территориях жилых микрорайонов вдали от крупных автомагистралей.

Прилегающая территория и сами помещения спортивного комплекса должны быть хорошо освещены, открытые объекты спорта оборудуются специальным не пылящим покрытием. Материалы для искусственных покрытий не должны выделять в воздух вредные вещества и запахи, а вентиляция в закрытых объектах должна быть исправна. Если при посещении тренажерного зала или бассейна Вы почувствовали какой-либо неприятный запах, стоит задуматься о целесообразности посещения данного места, ведь наличие каких-либо посторонних запахов свидетельствует о неисправности в системе вентиляции или низком качестве отделочных материалов и оборудования.

Для занятий спортом лучше избегать организаций, находящихся в подвалах или цокольных этажах. Ведь в таких организациях тяжело организовать режим проветривания, а вентиляция часто не обеспечивает необходимые параметры микроклимата и достаточную очистку воздуха.

Если Вы занимаетесь спортом в закрытых помещениях, обратите внимание и на температуру в тренажерном зале, бассейне и других помещениях. Вам не должно быть жарко или холодно. Оптимальная температура в спортивном зале и комнатах для проведения физкультурных занятий составляет 17 - 20°C; в раздевальных комнатах спортивного зала и медицинских пунктах - 20 - 22°C; душевых - 25°C; в остальных помещениях 18 - 24°C. Температура воды в спортивном бассейне должна быть в пределах - 24-28°C, а в залах ванн бассейна на 1-2 градуса выше.

В составе вспомогательных помещений объектов спорта предусматриваются:

- раздевалки, туалеты и душевые, отдельные для мужчин и женщин;
- комната инструктора;
- помещение медицинского назначения;
- помещение (или специально выделенное помещение) для хранения уборочного инвентаря;
- другие необходимые помещения. Например, для лыжных баз и катков необходимо помещение для хранения и сушки обуви (лыжных ботинок и ботинок с коньками).

Часто можно наблюдать, что в комнате для тренера или в раздевалках и туалетах хранятся посторонние предметы и уборочный инвентарь. Недостаток помещений может привести к повышенному травматизму или инфекционным заболеваниям как персонала, так и посетителей.

Все помещения должны быть чистыми, влажная уборка должна быть ежедневной. В раздевальных должны устанавливаться умывальники, электросушители для рук или бумажные полотенца, мыло, фены для сушки волос.

Чтобы понять, качественно ли проводится уборка достаточно посмотреть на «проблемные места» любой спортивной организации - вытяжные вентиляционные решетки или спортивный ковер, если они пыльные, значит уборка, вероятнее всего, проводится некачественно. Можно заглянуть под резиновый коврик в душевых или спортивный ковер в зале – наличие грязи под ними тоже говорит о некачественной уборке.

Спортивные маты, тренажеры и другое спортивное оборудование не должны иметь повреждений.

Если вы увидели, что уборщица моет одной тряпкой пол в туалете, спортивный зал и другие помещения, что уборочный инвентарь обезличен, а в помещениях замечены насекомые, грызуны или следы их жизнедеятельности, рекомендуем Вам поменять место для занятий спортом, ведь риск заболеть в таком учреждении достаточно высок.

Очень важна и квалификация тренеров или фитнес-инструкторов. Прежде чем начать посещать ту или иную спортивную организацию, лучше узнать подробнее о тренерском составе, а также подробно расспросить о самих спортивных услугах.

Не стесняйтесь задавать интересующие Вас вопросы или делать замечания администратору, персоналу спортивного объекта, ведь за

нарушение санитарного законодательства и законодательства в сфере защиты прав потребителей, руководитель, а также должностные лица несут ответственность в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.