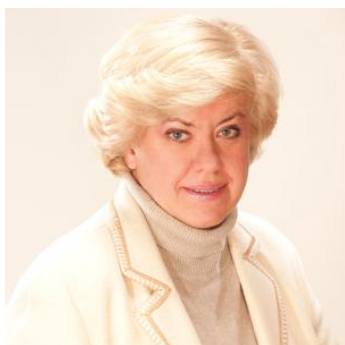


## СРОЧНО ОТКРОЙТЕ ФИТНЕС! НАЗАД К ФИТНЕСУ!



***Елена Рябинкова***

*Вице-президент «Национального фитнес-сообщества» по научно-методическому развитию фитнес-индустрии.*

*Ректор Колледжа фитнеса и бодибилдинга имени Бена Вейдера.*

*Кандидат медицинских наук.*

*Спортивный врач.*

*Председатель медицинской комиссии Федерации бодибилдинга и фитнеса России.*

В возникновении любого инфекционного заболевания есть, как минимум, 3 составляющие:

1. Сам агент или вирус
2. Средства и способы его передачи
3. Сам человек, который заражается или не заражается, в зависимости от первых двух факторов и в зависимости от своего иммунитета.

Если с первыми двумя факторами COVID -19 проясняется, то про третий фактор известно очень мало.

Как-то забыли про самого реципиента коронавируса, что надо делать с человеком, чтобы он не заразился, не заболел. Возможно, это не всем интересно или кажется неважным и малозначительным.

Мне так не кажется.

Вирус мутирует, отличается заразностью и тяжестью заболеваний по странам и континентам. Есть хорошие новости – враг ослабевает, заразность падает.

При лёгком течении вирус почти не оставляет иммунитета. От повтора почти никто не застрахован. И чем тяжёлее было течение, тем больше шансов увидеть через месяц от начала заболевания иммуноглобулины G, которые покажут, что иммунитет заработан. Вирус может исчезнуть из организма после заражения, оставив организм с осложнениями и не всегда заработанным иммунитетом. Всё это размывает результаты тестирования и мы по-прежнему не доверяем статистике.

Более 50% заражений происходит от бессимптомных больных, которые не чихают, не кашляют, не температурят и в голову не придёт дезинфицироваться рядом с ними.

После трёх месяцев наблюдений за пациентами стали появляться статьи, которые обобщают врачебные наблюдения и опыт лечения коронавируса.

Что нового насторожило и заставило ещё раз задуматься об опасности коронавирусной инфекции. Нарушение свёртываемости крови, образование тромбов в первые часы заболевания и появление инфарктов и инсультов на этом фоне. Ранее обращали внимание в основном на пневмонию и нарушение функции дыхания, опасность сахарного диабета и гипертонической болезни. С инсультом и инфарктом до аппарата ИВЛ можно не успеть доехать.



Порядок дезинфекции у многих уже отработан до автоматизма. Руки-перчатки-дезраствор, маски, помещение и т.д. Рецепт спирт-перекись водорода-глицерин-вода выучили все неленивые и экономные.

Позади почти 6 месяцев сражения с коронавирусной инфекцией в Азии, три месяца в Европе, более одного месяца в России. Битва пока не выиграна, даже временного перемирия нет.

На нашей стороне только время.

Что и используют власти, продлевая период самоизоляции и давая возможность подготовить ресурсы здравоохранения, повысить квалификацию медиков и перепрофилировать больницы.

Нас заверили, что достаточно запаслись койко-местами, аппаратами ИВЛ и средствами защиты (маски, перчатки, дезрастворы), которые наконец появились в свободной продаже.

Но не запаслись иммунитетом. Совсем. Даже то что было, растеряли. Растеряли, прекратив единственно осмысленный здоровый вид досуга, снятия стресса, составляющую здорового образа жизни – занятия фитнесом. Все клубы закрыли и в отличии от заводов и магазинов открывать не торопятся.



Планы по открытию ставят в тупик даже самых опытных операторов фитнес индустрии. Без каких-либо научных исследований, рекомендаций ВОЗ каждый трактует новые правила жизни по-своему. Единых, научно обоснованных правил работы фитнеса на выходе из самоизоляции пока нет. Чем плохи были существующие у нас санитарно-гигиенические нормативы работы спортивных сооружений, пока не ясно.

Правила открытия фитнес-клубов после пандемии есть уже и во многих странах . И у нас они тоже есть. Правила пока говорят о том, что дешевле не открываться.

Клубы, в которые приходили клубиться, общаться, превращаются в концепцию социального дистанцирования. Всё будет проходить под строгими мерами предосторожности: уменьшение количества занимающихся, увеличение перерывов для дезинфекции и уменьшение времени для занятий между этими перерывами. Бесконтактная регистрация станет универсальным для большинства залов и студий.

