

# Гигиенические основы физкультуры и спорта

Конечно, дезинфекция и уборка проводится в спортивных клубах регулярно. Один раз в неделю тренажеры протираются специальными растворами, а пол обрабатывается с помощью дезинфицирующих средств.

Но важно помнить о том, что даже такие меры не могут устранить абсолютно все бактерии.

Поэтому защититься от бактерий и бацилл сможет лишь личная гигиена спортсменов, разумная аккуратность и осторожность!

- ◆ Гигиена занятий спортом будет на высоте, если вы оградите себя от появления инфекции и приобретете специальное белье и спортивную одежду. Лучше, чтобы

она была изготовлена из натуральных тканей и не слишком сдавливала тело, ведь кожные покровы должны дышать.

- ◆ Переодеваясь в общественном месте, пользуйтесь тапочками.
- ◆ Физические нагрузки заставляют особенно активно работать сальные и потовые железы. Это при занятиях спортом может стать причиной появления на поверхности кожи дрожжевого грибка. А больше всего подвержены такой опасности подмышки, места под грудью и паховая область.
- ◆ Грибок активно распространяется в душе и бассейне. Поэтому используйте антибактериальное мыло, обязательно носите с собой резиновые тапочки. После посещения бассейна дома

обработайте ступни противогрибковыми препаратами.

- ◆ Если на вашем теле имеются царапины и порезы, вы подвергаете себя повышенному риску заразиться инфекционными заболеваниями. А потому обработайте и продезинфицируйте ранки, заклейте их лейкопластырем.
- ◆ Очень часто у людей, которые занимаются спортом, появляется сухость кожи. Это связано с тем, что после тренировки многие сразу же принимают горячий душ или ванну.
- ◆ Ясно, что душ необходим, чтобы удалить из мышц молочную кислоту, и они не болели на следующий день. А значит, избежать его невозможно...
- ◆ Какой же выход?

- ◆ Выбирайте средства с увлажняющим эффектом, но в то же время подходящие вашему типу кожи. Старайтесь сделать воду в душе умеренно теплой.
- ◆ На тренажерах в спортзале занимаются многие люди. Инфекция находится на всех снарядах для фитнеса. Чтобы снизить риски заражения грибковыми заболеваниями, носите с собой антибактериальные салфетки.
- ◆ Если после тренировок вы обнаружите на своем теле воспаления, зуд, сыпь или аллергические проявления, обратитесь в медицинское учреждение, чтобы врач установил диагноз и при необходимости сразу же прописал соответствующее лечение.

# Гигиена Гигиена спорта

