• памятка спортсменам





Личная гигиена при занятиях спортом

Соблюдение личной гигиены важно для любого человека, но особое внимание следует ей уделить при занятиях спортом.

Это позволит получить максимальный эффект от тренировок, избежать простудных, грибковых и иных заболеваний.

В периоды сезонного обострения ОРВИ и гриппа не лишним будет поддержать организм приемом витаминных комплексов.

Личная гигиена спортсмена состоит из простого комплекса правил, придерживаться которого не составит труда.

При этом вы сохраните здоровье, укрепите иммунитет, поможете организму справиться с любым заболеванием.

Правила личной гигиены

ГИГИЕНА - это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.





- разумное сочетание умственного и физического труда;
- занятие физической культурой и закаливание;
- рациональное питание;
- * чередование труда и активного отдыха;
- полноценный отдых;

К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами и волосами с учётом местных экологических условий.



У полновения и также относятся также требования по уходу в кожей, зубами и волосами с учетом местиых

чередование труда

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ?

- Одежда для тренировок должна всегда быть чистой. После каждой тренировки следует стирать вещи, они напитываются потом, который служит хорошей средой для развития разного рода болезнетворных бактерий, становится причиной неприятного запаха.
- Приходя на тренировку и собираясь домой следует переодеваться. Недопустимо ходить в одной и той же одежде. Вспотев на тренировке, можно переохладится выйдя на улицу, получить простудное заболевание.
- После тренировки рекомендуется принять душ, который поможет смыть пот, создаст условия для поддержания здоровья кожных покровов и организма в целом.

- Уход за волосами имеет не меньшее значение, во время тренировки они быстрее загрязняются, усиливается работа сальных желез. Регулярный уход за волосами и кожей головы обеспечит ухоженный вид и здоровье волос.
- Не стоит забывать о мытье рук и умывании лица. Дополнительный уход с помощью защитных кремов позволит уберечь кожу во время тренировок на свежем воздухе и в зале.
- Уход за зубами и полостью рта обеспечит нормальный процесс питания, избавит от проблем с желудочно-кишечным трактом, позволит лучше усваивать питательные вещества.

Соблюдай правила личной гигиены!











