

## Личная гигиена спортсмена.

Сегодня мы поговорим о том, что включает в себя личная гигиена спортсмена, а также любого человека, занимающегося хотя бы элементарной физической культурой.

Вообще понятие «гигиена» имеет более широкое значение, чем мы его привыкли понимать. Будь то личная гигиена спортсмена или человека вообще не занимающегося спортом, она предполагает установление гигиенического образа жизни, в основу которого входит: распорядок дня с разумным сочетанием труда и отдыха, с использованием занятий физическими упражнениями и спортом, гигиена тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и т. п.), рациональное и сбалансированное питание, гигиена сна, гигиена одежды и обуви.

При этом подобный уход за собой должен соблюдаться не только со стороны женской половины общества. Мужчины не меньше обязаны уделять времени на личную гигиену. Ведь вопрос ставится о здоровье, и даже качестве и продолжительности жизни. Итак, из всего вышесказанного вы поняли, что гигиена является более широким понятием, нежели мы привыкли понимать. То есть когда речь идёт о гигиене, то имеется ввиду не только уход за кожей своего тела, но и всё то, что перечислено выше.

Не будем останавливаться на таких аспектах, как гигиена сна, правильная организация труда и отдыха, гигиена питания и т.п. В этой статье мы же поговорим с вами именно о соблюдении спортсменом гигиены своего тела.

### Личная гигиена спортсмена: основные принципы личной гигиены.

Итак, основная задача гигиены тела спортсмена состоит в сохранении своего здоровья. Каждый из нас помнит о необходимости соблюдения гигиенических норм. Родители нас учили мыть руки после улицы и перед едой, переодеваться, приходя с улицы в домашнюю одежду.

Многие из гигиенических рекомендаций для вас не будут секретом, но еще раз напомним о необходимости соблюдать гигиену, ведь она является одним из неотъемлемых элементов системы долголетия и красоты.

Все мы прекрасно понимаем, что нужно своевременно следить за чистотой своего тела, полости рта, ушных раковин, лица и волос на голове. В статье мы акцентируем внимание только на основных аспектах спортивной гигиены, поскольку для нашей с вами системы здоровья она как раз кстати.

Если мы затрагиваем вопрос личной гигиены тела спортсмена или человека, занимающегося физической культурой, то такую гигиену и называют «спортивной».

В этой статье под понятием «спортсмен» я буду подразумевать всех тех, кто посещает спортивные тренировки хотя бы два-три раза в неделю или регулярно занимается простейшей физической культурой.

Личная гигиена спортсмена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.

Даже не смотря на то, что физическая культура укрепляет нашу иммунную систему и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены тела в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма.

### Личная гигиена спортсмена: основные правила соблюдения.

Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является идеальной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и различных инфекций. Учитывая это, в обязательном порядке нужно соблюдать следующие правила: В случае если на теле спортсмена имеются открытые маленькие ранки, то перед тренировкой нужно продезинфицировать и заклеить их пластырем для защиты от попадания пота и частиц грязи.

В душе и спортивной раздевалке, обязательно используйте резиновые тапочки (сланцы).

Если ваши спортивные занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми пользуются и другие люди (тренажеры, скамьи, коврики, фитболы и т.д.), то рекомендую в зал брать свое чистое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.

После тренировки нужно обязательно принять душ и помыть голову. Для мытья тела стоит пользоваться специальным антибактериальным мылом или гелем для душа. Не используйте при этом горячую воду. Всегда мойтесь в прохладной или тепленькой воде. Старайтесь закаляться.

Неотъемлемая часть спортивной гигиены — следить за чистотой одежды и обуви.

Помимо гигиены тела каждый спортсмен должен следить за гигиеной своей спортивной одежды и обуви путем соблюдения простых правил:

Во-первых, занимайтесь физической культурой и спортом в специальной одежде и обуви. Одежда должна соответствовать размеру вашего тела и не быть тесной или наоборот слишком большой.

После каждой тренировки спортивную одежду нужно простирывать, а обувь хорошо просушивать (проветривать). Соблюдение этого правила также увеличит срок службы вашей одежды и обуви, так как от солей, содержащихся в поте, ткань разрушается быстрее.

Для многих видов физической активности существует специальная обувь, например кроссовки для бега, для игры в теннис, для игровых видов спорта. Используйте специальную обувь в соответствии со своим видом спорта. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

Вот такие, несложные на первый взгляд, правила личной гигиены должен соблюдать каждый уважающий себя и окружающих человек, занимающийся спортом.

Регулярно посещать душ, следить за своей обувью и одеждой — очень важно, поскольку соблюдение спортсменом гигиены тела является неотъемлемым элементом абсолютного здоровья. На этом всё, дорогие друзья! Надеюсь, что вы сделали правильные выводы и в будущем не будете допускать слабины по уходу за собой.