

Sporta higiēna

Sporta higiēna - apstākļu un darbību kopums, kas palīdz novērst slimības un saglabāt veselību dažāda līmeņa sporta nodarbībās iesaistītiem cilvēkiem.



Sporta higiēnas mērķis ir saglabāt un uzlabot sporta nodarbībās iesaistītu cilvēku veselību, novēršot nelabvēlīgu vides faktoru ietekmi. Sporta higiēna tiek veikta ar izstrādātām normām, standartiem un regulācijām.

1.



Ādas kopšanā jāievēro regulāra mazgāšanās. Ja āda netiek kopta un kļūst netīra, tad notiek ādas sviedru un tauku dziedzeru nosprostošanās, vairojas mikrobi, kuri rada nepatīkamu smaku, izsitumus un niezi, infekciju - tiek samazināta sportista imunitāte.

Ne katru reizi ir jāmazgājas ar ziepēm un dušas želeju, jo bieža ziepju vai dušas želejas lietošana sausina ādu. Sūklji, birstes un masāžas cimdī labi attīra ādu un uzlabo asinsriti. Svarīgi ir pēc dušas ādu noslaucīt sausu, lai mitras ādas dēļ nesāktos iekaisumi.

2.



Matus jāmazgā ar atbilstošu šampūnu. Lielāka uzmanība ieziepēšanai ar šampūnu un izskalošanai ir jāvelta nevis pašos matos, bet gan galvas ādā pie matu saknēm. Galva ir jāmazgā ne retāk kā reizi nedēļā, taču tas ir jādara biežāk, ja mati ir taukaini vai ja nodarbojas ar sportu vai fizisku darbu.

3.



Zobi rūpīgi jātīra vismaz divas reizes dienā - no rīta un vakarā. Mutes dobuma kopšana novērš mikrobu savairošanos mutē un zobu caurumu veidošanos - pasarga no infekciju slimībām un nepatīkamas smakas no mutes.

5.



Roku un kāju nagiem ir jābūt apgrieztiem un tīriem, lai pasargātu sevi un citus sportistus sportojot no skrāpējumu un brūču veidošanos un nagu traumām. Baktēriju veidošanos risku zem nagiem samazina tīri un īsi nagi.

7.



Lielākajai daļai cilvēku paduses ir ķermenī visvairāk svīstošā vieta, un, tā kā tām nepieklūst daudz gaisa, ātri veidojas baktēriju izraisīta nepatīkama smaka. Tāpēc ir svarīgi paduses bieži mazgāt (vēlams biežāk nekā reizi dienā). Protams, dezodorants palīdz novērst nepatīkamo smaku, bet jāatceras ka arī dezodoranta paliekas no ādas vakara jānomazgā, lai dezodorants neaizsprosto ādas poras, kas var novest pie padušu ādas iekaisuma.

4.



Netīras rokas un nagi var kļūt par infekcijas avotu dažādām saslimšanām, jo ar rokām mēs bieži pieskaramies mutei, sejai, brūcēm u.c. vietām, caur kurām infekcijas var izplatīties tālāk mūsu organismā. Rokas vienmēr ir jāmazgā pēc tualetes apmeklējuma, pirms ēšanas un pirms iesaistīšanās sportošanās, kā arī vienmēr, kad tās pēc sajūtas vai skata šķiet netīras.

6.



Arī kājas ir regulāri jāmazgā, jo pēdas, atrodoties apavos, pastiprināti svīst un rada iespēju veidoties sēnīšu un citām infekciju slimībām. Pēdas ir jātur sausumā un siltumā. Tā kā zeķes uzkrāj pa dienu izveidojušos sviedrus un baktērijas, tās ir jāmaina katru dienu. Sportojot ir svarīgi pirms un pēc sporta treniņiem mainīt zeķes, jābūt kājām piemērotiem sporta apaviem, kurus izmanto tikai sportam. Koplietošanas telpās nestaigāt plikām pēdām, jāizmanto čības, lai izvairītos no » Sportista Pēdas«, kas ir sastopama bieži lipīga sēnīšu infekcija.

9.



Ja ir kādas ādas brūces vai skrāpējumi- svarīgi ir pareizi tos dezinficēt un nosegt ar plāksteri pirms sportošanas, lai izvairītos no infekciju izplatības ādas kontakta veidā sportojot. Jāizvairās no saskarsmes ar citu sportistu asinīm. Rotaslietu noņemšana pirms sportošanas, samazina traumatismu risku.

11.



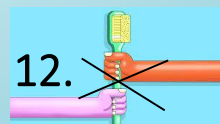
Noteikti slimam vai ar sliktu pašsajūtu neierasties uz treniņiem, jo tas paaugstina risku saslimst arī citiem sportistiem., vai veicināt veselības pasliktināšanos pašam sportistam. Svarīgi laicīgi informēt vecākus, trenerus vai medicīnas darbiniekus par veselības traucējumiem.

10.



Jāievēro sava sporta inventāra un sporta apģērba, apavu, sporta somas kārtība un tīrība - regulāri pirms un pēc katra sporta treniņa pārlicināties, ka tas ir tīrs un izmazgāts, sporta apavi un zeķes tīras un sausas. Pēc treniņa svarīgi sava sporta inventāra un sporta apģērba, un apavu notīrīšana, dezinfekcija.

12.



Jebkuras personiskās higiēnas preces - zobu birste, dvielis, ķemme, nagu šķēres vai skuveklis, arī čības ir paredzētas tikai individuālai lietošanai - nedrīkst sportisti dalīties savā starpā, lai neveidotos baktēriju pārnesuma.

Papildinājumi: Atrodoties nometnēs īpaši jāievēro nometņu regulējošie noteikumi higiēnas prasību ievērošanā, lai nometnes dalībnieki būtu veseli un neizplatītos infekciju slimības sportistu starpā. Koplietošanas dušas un labierīcības telpās jāievēro tīrības un drošības principi.; Ja ir kādi novērojumi par tīrības neievērošanu vai neizdodas ievērot higiēnas noteikumus, jo nav kādi vajadzīgie elementi - tad tas jāpastāsta vecākiem, treneriem vai medicīnas darbiniekiem; Ja tiek novērots telpu un sportam paredzēto inventāru bojājumi un traucējumi - jāziņo atbildīgai personai, lai pēc iespējas ātrāk var veikt uzlabojumus.