Личная гигиена на занятиях спортом

Современный человек любит заниматься спортом. Об этом говорит возрастающая популярность спортивных сооружений, будь то: спортзалы, бассейны или фитнес клубы. Но, как правило, где есть люди, там обязательно присутствуют паразиты. Как защититься от кожных инфекций? Ведь несоблюдение определенных правил ведет нас в «группу риска».

Наша планета не является исключительно нашим домом. Дело в том, что она кишит всевозможными бактериями. Если сравнить общую массу земли, то она значительно ниже, чем масса всех одноклеточных организмов. Конечно, большая часть бактерий приносит пользу, но среди них встречаются и те, что представляют угрозу нашему здоровью. Там, где тепло и влажно можно встретить больше всего паразитов. Это так же относится к душевым и раздевалкам. Всем известно, что грибок не может появиться сам по себе, он распространяется вместе с грязью, например, обувь больного грибковым заболеванием в раздевалке – настоящее бактериологическое оружие, особенно если такие кроссовки носят в закрытых пакетах.

Постоянными жильцами в плохо продезинфицированных спортивных залах, являются многочисленные микробы. Но с другой стороны, благодаря хлорированной воде, возможность заражения грибковой болезнью в бассейнах – сводится к нулю. К тому же, наш иммунитет способен уничтожать многие болезнетворные бактерии.

Часто мы заражаемся через слизистую оболочку, взявшись к примеру, за зараженный тренажерный снаряд, или пройдясь босиком следом за больным грибком человеком. Естественно, разные микробы, обладают разной степенью агрессивности, например, подхватить чесотку очень просто. Другие же бактерии будут довольно быстро уничтожены нашей «системой зашиты» – иммунитетом.

<u>Правила безопасности:</u>

Нельзя ходить в сауне, душе, бассейне, спортзале и раздевалке босиком, необходимо надевать личные сланцы;

- Никогда не пользуйтесь чужими тапочками в этих местах;
- Пользуйтесь антибактериальным мылом;
- Необходимо следить за состоянием своих стоп;
- Регулярно стирайте обувь, которой пользуетесь в сауне, душе, бассейне, спортзале и раздевалке;
- Пользуйтесь антибактериальными стельками;
- Стелите свое белье на скамейке в тренажерных залах, пользуйтесь перчатками, регулярно их стирайте;

- Всегда носите натуральные, свежие носки;
- В случае заражения немедленно идите к врачу.

Мы не можем повлиять на количество микробов, когда занимаемся в спортивных залах. Но, зато можно сделать все, чтобы избежать заражения, если будем соблюдать гигиену и меры безопасности.