Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

Чебулинского муниципального округа

**Правила гигиены в тренажерном зале.**

Выполнил: тренер-преподаватель МБУДО «Чебулинская ДЮСШ»

Чебулинский округ Седнев А.Л.

пгт. Верх-Чебула, 2025

**Правила гигиены в тренажерном зале**

**В тренажерный зал приходят абсолютно разные люди. Их объединяет желание хорошо выглядеть и отлично себя чувствовать. А также общее пространство, в котором есть определенные правила.**

**Они едины для всех вне зависимости от опыта, пола, возраста и статуса, касаются поведения и гигиены.**

**Их цель — сохранить здоровье детей , создать для детей максимально комфортную атмосферу.**

**Сменная обувь**

**Кроссовки для тренировок должны быть не только удобными, но и чистыми**. До сих пор встречаются люди, которые приходят на занятия без сменной обуви. Даже если на календаре лето, установилась сухая погода, а вы приехали на машине — все равно на подошве скапливается пыль, уличные загрязнения и микробы.

«В условиях повышенного потребления кислорода это негативно сказывается на здоровье всех, кто находится и тренируется в зале».

**Обязательно под спортивную обувь надевать чистые носки, их лучше выбрать тоже спортивные.**

**Полотенце**

Используйте его всякий раз, когда садитесь, ложитесь на скамью, опираетесь на нее спиной или грудью, занимаетесь на коврике.

**«Наличие полотенца в зале относится к правилам хорошего тона. Если его поддерживает каждый, то не придется опасаться, что поверхность, на которой совсем недавно потел другой человек, сохранит на себе его пот, “частички” и микробы».**

**Полотенцем можно убрать выступивший на лице пот, чтобы избежать касания «грязными» руками разгоряченного лица и последующего появления на нем прыщей.**

**Одежда**

Выбирайте для тренировок только специальную спортивную форму, включая белье. Обычная хлопковая одежда, пусть и кажущаяся максимально комфортной, не очень хорошо подойдет, так как недостаточно эластична и плохо отводит влагу. Это может мешать выполнению упражнений, снижая результативность, возможно, станет причиной травмы или простудного заболевания.

**Обязательно стирайте вещи после каждой тренировки, руководствуясь информацией на этикетке, чтобы ее качества и внешний вид сохранились подольше.**

**Парфюм**

**Старайтесь не использовать перед тренировкой духи, дезодоранты и прочие уходовые средства с ароматами.** Дело не только во вкусах: некоторые люди чутко реагируют на запахи, яркий парфюм может даже спровоцировать у них приступ аллергии или астмы, как минимум — доставить дискомфорт.

«Если вас не волнует, то не забывайте, что у кого-то может начаться удушье — такое случается регулярно».

**Душ**

Вместе с потом во время тренировки выходят вредные вещества, токсины. Если они впоследствии длительное время остаются на коже, то вновь проникают внутрь.

**Несоблюдение гигиены тела может не только доставлять дискомфорт, провоцировать воспаления и раздражение, но и влиять на эффективность занятий.**

«Чтобы восстановление после тренировки прошло качественно, дайте коже возможность беспрепятственно поглощать кислород — примите душ».

**Волосы и макияж**

Распущенные длинные волосы могут привести к несчастным случаям и травмам, а также доставить дискомфорт окружающим. Лучше собирать их в хвост, косичку или пучок.

Плотный тон на лице, наращенные или густо прокрашенные ресницы — прекрасная питательная среда для бактерий. Желательно избегать насыщенного макияжа во время тренировок и использовать гигиенические салфетки для лица, чтобы убрать после занятий остатки пота и продукты выработки сальных желез. Иначе о чистой сияющей коже можно забыть.

Мытье рук

Обязательно мойте руки перед посещением туалетной комнаты и после этого, чтобы не распространять микробы.

**Самочувствие**

Если есть сомнения по поводу здоровья — поднялась температура, появился насморк или кашель, сыпь — замените посещение зала на визит к врачу. Или хотя бы останьтесь дома, понаблюдайте и примите необходимые меры. В противном случае вы можете усугубить свое болезненное состояние и заразить окружающих.

**Бутылка для воды и шейкер**

Не используйте одноразовую тару многократно, это не только непривлекательно, но и негигиенично. Для тренировок есть специальные спортивные бутылки. Пластик, из которого они сделаны, безопасен при длительном применении. Обычные ПЭТ-бутылки из-под питьевой воды для этого не предназначены.

Поддерживайте чистоту любых емкостей для напитков, особенно шейкеров. Старайтесь хотя бы ополоснуть сразу после использования, а дома промыть с использованием кухонного средства и просушить. Любой неприятный запах из шейкера говорит о том, что в нем остается среда для размножения бактерий.