

Занятия спортом для детей: советы родителям

О нормах гигиены во время детских тренировок.



© Ирина Михайличенко / Фотобанк Лори

Занятия спортом необходимы ребенку. Это один из ключевых компонентов здорового образа жизни. Умеренные физические нагрузки помогают ему гармонично развиваться, укрепляют нервную систему, иммунитет, повышают выносливость, а также приучают к дисциплине, развивают силу воли и умение достигать цели.

Во время занятий спортом нельзя пренебрегать нормами гигиены, иначе можно поставить под угрозу здоровье ребенка и окружающих.

Вот несколько советов родителям о том, на что обращать внимание, отправляя ребенка на тренировку.

- При выборе спортивной секции смотрите на помещение. Оно должно быть чистым, с отдельными раздевалками, душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

- В спортивном зале должна быть предусмотрена искусственная вентиляция или устройство для кондиционирования воздуха. Они необходимы для удаления избытков тепла, влаги, накапливающихся в спортзале во время занятий, очистки воздуха от загрязнений.
- Оцените внешний вид спортивного оборудования – оно не должно быть грязным.
- У ребенка всегда должна быть чистая сухая форма и обувь. Приучите ребенка по возвращении домой после тренировки сразу же разгружать спортивную сумку, а вещи стирать.
- Спортивная одежда не должна стеснять движения. Желательно, чтобы она была изготовлена из эластичных, хлопчатобумажных тканей с высокой воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, чтобы впитывать пот и не препятствовать теплоотдаче. Обувь должна быть легкой, хорошо вентилируемой.
- После тренировки обязательно нужно принять душ.
- Объясните ребенку, что нельзя пользоваться чужими гигиеническими принадлежностями: расческами, мочалками, полотенцами. Также не стоит пить воду из чужой бутылки, всегда должна быть своя.
- Следите за чистотой и длиной ногтей ребенка. Грязные ногти – потенциальный источник инфекции, а длинными можно кого-то поранить в процессе тренировки.
- Следите за гигиеной ребенка в целом. Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой.

Важно: ни в коем случае не отправляйте ребенка на спортивные занятия, если у него есть признаки респираторных заболеваний. Это представляет опасность для окружающих, а также может привести к развитию осложнений.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте санцит.рус.