

Miękki jak aksamit
Velvet

HIGIENA MAŁEGO SPORTOWCA



ZDROWO
I SPORTOWO

Miękki jak aksamit
Velvet

**DLACZEGO HIGIENA JEST
SZCZEGÓLNIIE WAŻNA W
ŻYCIU SPORTOWCA?**



CZY SPORTOWIEC MUSI DBAĆ O HIGIENĘ?

TAK, DBANIE O HIGIENĘ OSOBISTĄ JEST ISTOTNYM ELEMENTEM DLA KAŻDEJ OSOBY, W TYM RÓWNIEŻ DLA SPORTOWCÓW. ISTNIEJE KILKA POWODÓW, DLA KTÓRYCH SPORTOWCY POWINNI ZWRACAĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ NA UTRZYMANIE WYSOKIEGO STANDARDU HIGIENY OSOBISTEJ:



**ZAPOBIEGANIE NIEPRZYJEMNYM
ZAPACHOM**

UNIKANIE KONTUZJI



ZAPOBIEGANIE INFEKCIJOM

ZDROWIE SKÓRY



Miękki jak aksamit
Velvet

DBAMY O SKÓRĘ, WŁOSY I PAZNOKCIE



CZYSTOŚĆ DŁONI A SPRZĘT SPORTOWY



WIRUSY I BAKTERIE ŁATWO PRZENOSZA SIĘ Z DŁONI NA SPRZĘT SPORTOWY, KTÓRY DOTYKAJĄ INNE OSOBY.

HIGIENA W TOALECIE

1

ZGŁOŚ OSOBIE DOROSŁEJ, ŻE
POTRZEBUJESZ SKORZYSTAĆ Z
TOALETY. ZAPUKAJ I ZAPYTAJ
CZY TOALETA JEST WOLNA.
PAMIĘTAJ, ŻE Z TOALETY
KORZYSTAMY POJEDYNCZO.



PRZYGOTUJ ULUBIONY DUET:
ROLKA I MOKRUSIA, CZYLI
PAPIER TOALETOWY SUCHY I
PAPIER MOKRY. WYKORZYSTAJ
JEDEN I DRUGI, ABY CZUĆ SIĘ
CZYSTO I SWIEŻO.

2

3

WSTAŃ, WCIĄGNIJ SPODNIĘ
LUB INNE UBRANIE, KTÓRE
MASZ NA SOBIE, ZAMKNIJ
KLAPE SEDESOWĄ I SPUŚĆ
WODĘ.



PO SKORZYSTANIU Z TOALETY
UMYJ DOKŁADNIE RĘCE: UŻYJ
WODY I MYDŁA I WYTRZYJ
RĘCE DO SUCHA!

4

HIGIENA PO TRENINGU

NAPIJ SIĘ WODY!

3

1



UMYJ RĘCE, TWARZ, WEŹ PRYSZNIC

2



ZMIENŲ UBRANIE NA CZYSTE I SUCHE,
KOSZULKĘ, SKARPETKI



Miękki jak aksamit
Velvet

**JAKIE PRODUKTY MOGĄ
POMÓC W DBANIU O
HIGIENĘ?**



Miękki jak aksamit
Velvet

PRODUKTY, KTÓRE ŁATWO ZABRAĆ ZE SOBĄ

ŻEL ANTYBAKTERYJNY



RĘCZNIK PAPIEROWY



PLASTRY



CHUSTECZKI HIGIENICZNE



PAPIER TOALETOWY NAWILŻANY



Miękki jak aksamit
Velvet

PRODUKTY POMOCNE W ŁAZIENCIE

MYDŁO



RĘCZNIK



STOŁECZEK



NAKŁADKA NA SEDES



DUET: PAPIER TOALETOWY
SUCHY I NAWILŻONY

