

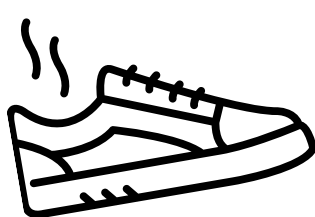
CZY SPORTOWIEC MUSI DBAĆ O HIGIENĘ?

TAK! A DLACZEGO?

ZMNIJSZENIE RYZYKA
KONTUZJI - SKÓRA I
CIAŁO SĄ BARDZIEJ
PODATNE
NA KONTUZJE, JEŚLI
SĄ BRUDNE.



ZAPOBIEGANIE
NIEPRZYJEMNYM
ZAPACHOM - INTENSYWNA
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
MOŻE PROWADZIĆ DO
NADMIERNEGO POCENIA
SIĘ, CO MOŻE PROWADZIĆ
DO NIEPRZYJEMNYCH
ZAPACHÓW.



ZAPOBIEGANIE
INFEKCIOM SKÓRNYM -
REGULARNE MYCIE
CIAŁA,
A ZWŁASZCZA MIEJSC
PODATNYCH NA POT,
POMAGA W
ZAPOBIEGANIU
INFEKCIOM.



ZACHOWANIE
OGÓLNEGO ZDROWIA -
REGULARNE MYCIE RĄK,
UTRZYMYWANIE
CZYSTOŚCI CIAŁA I
UBIORU POMAGA
OGRANICZYĆ RYZYKO
CHORÓB ZWIĄZANYCH Z
BRUDEM I BAKTERIAMI.



OCHRONA PRZED
CHOROBAMI ZAKAŻNYMI -
W PRZYPADKU
WSPÓLNEGO
KORZYSTANIA Z SZATNI,
SPRZĘTU I INNYCH MIEJSC
PUBLICZNYCH, ISTNIEJE
RYZYZKO PRZENOSZENIA
BAKTERII I WIRUSÓW

