



# ***HYGIENA MALÉHO SPORTOVCE***





## MUSÍ SPORTOVEC DBÁT NA HYGIENU?

ANO, PÉČE O OSOBNÍ HYGIENU JE ZÁKLADNÍM PRVKEM PRO KAŽDÉHO ČLOVĚKA, A TO PLATÍ I PRO SPORTOVCE. EXISTUJE NĚKOLIK DŮVODŮ, PROČ BY SPORTOVCI MĚLI VĚNOVAT ZVLÁŠTNÍ POZORNOST UDRŽOVÁNÍ VYSOKÉHO STANDARDU OSOBNÍ HYGIENY:



**PŘEDCHÁZENÍ NEPŘÍJEMNÝM ZÁPACHŮM**



**PŘEDCHÁZENÍ PORANĚNÍM**



**PŘEDCHÁZENÍ INFEKCÍM**

**ZDRAVÍ KŮŽE**







# PÉČE O POKOŽKU, VLASY A NEHTY





# ČISTOTA RUK A SPORTOVNÍHO VYBAVENÍ



VIRY A BAKTERIE SE SNADNO PŘENÁŠEJÍ Z RUKOU NA SPORTOVNÍ VYBAVENÍ, KTERÉHO SE DOTÝKAJÍ OSTATNÍ LIDÉ.



# HYGIENA PO ŠKOLENÍ

1



UMYJTE SI RUCE, OBLIČEJ,  
OSPRCHUJTE SE.



2

PŘEVLEKNĚTE SE DO ČISTÉHO A  
SUCHÉHO OBLEČENÍ, TRIČKA, PONOŽEK.



NAPIJTE SE VODY!!

3







*JAKÉ PRODUKTY MOHOU  
POMOCI S HYGIENOU?*







# VÝROBKY, KTERÉ LZE SNADNO VZÍT S SEBOU:

ANTIBAKTERIÁLNÍ GEL



PAPÍROVÝ RUČNÍK



PLASTERY



HYGIENICKÉ UTĚRKY



VLHČENÝ TOALETNÍ PAPÍR

