

# MUSÍ SPORTOVEC PEČOVAT O HYGIENU?

## ANO! PROČ?

ABY SE SNÍŽILO RIZIKO  
ZRANĚNÍ - KŮŽE A  
TĚLO JSOU  
NÁCHYLNĚJŠÍ KE  
ZRANĚNÍ, POKUD JSOU  
ŠPINA VĚ.



PŘEDCHÁZENÍ  
NEPŘÍJEMNÉMU ZÁPACHU  
- INTENZIVNÍ FYZICKÁ  
AKTIVITA MŮŽE VÉST K  
NADMĚRNÉMU POCENÍ,  
KTERÉ MŮŽE VÉST K  
NEPŘÍJEMNÉMU ZÁPACHU.



PŘEDCHÁZENÍ KE  
KOŽNÍM INFEKČÍM -  
PRAVIDELNÉ MYTÍ TĚLA,  
ZEJMÉNA MÍST  
NÁCHYLNÝCH K  
POCENÍ, POMÁHÁ  
PŘEDCHÁZET INFEKČÍM.



UDRŽENÍ CELKOVÉHO  
ZDRAVÍ - PRAVIDELNÉ  
MYTÍ A RUCI,  
UDRŽOVÁNÍ TĚLA A  
ODĚVU V ČISTOTĚ  
POMÁHÁ SNIŽOVAT  
RIZIKO ONEMOCNĚNÍ  
SPOJENÝCH SE ŠPÍNOU A  
BAKTERIEMI.



OCHRANA PŘED  
INFEKČNÍMI CHOROBAMI -  
PŘI SDÍLENÍ ŠATEN,  
VYBAVENÍ A DALŠÍCH  
VEŘEJNÝCH PROSTOR  
HROZÍ RIZIKO PŘENOSU  
BAKTERIÍ A VIRŮ.

