

Чек-лист гигиены спортсмена

Этот чек-лист поможет снизить риск кожных инфекций и гормональных нарушений, связанных с тренировками. Выполняйте пункты регулярно — здоровье важнее сиюминутного удобства!

До тренировки

- Проверьте спортивную форму (чистая, сухая, без повреждений)
- Обработайте микротравмы (мелкие порезы, мозоли заклейте пластырем или обработайте антисептиком)
- Нанесите защитный крем (при склонности к потнице/грибку) на складки кожи, между пальцами ног.

Во время тренировки

- Используйте личные аксессуары полотенце (под голову/спину на скамьи); перчатки (если работаете с грифом).
- Избегайте контакта с чужими вещами не берите чужие бутылки, полотенца, экипировку.
- Протирайте оборудование до и после использования используйте антисептические салфетки или спрей для скамьи, ручек, сидений.

После тренировки

- Примите душ в течение 30 минут используйте антибактериальное мыло или гель для тела; тщательно промойте складки кожи (пах, подмышки, между пальцами).
- Высушите кожу на 100 % особенно в зонах повышенного потоотделения; не оставляйте влагу в складках — это среда для грибка.
- Обработайте проблемные зоны при склонности к потнице — нанесите тальк или специальный порошок; при сухости — увлажняющий крем без отдушек.
- Постирайте форму сразу не оставляйте влажную одежду в сумке/шкафчике; стирайте при температуре не ниже 60 °С.
- Прозеинфицируйте обувь и аксессуары кроссовки — просушите, обработайте антигрибковым спреем; перчатки, напульсники — постирайте или протрите антисептиком.

Еженедельно

- Осмотрите кожу обратите внимание на: новые родинки или изменения старых; шелушение, покраснение в паху, под мышками; высыпания на спине/плечах.
- Проверьте состояние ногтей нет ли пожелтения, утолщения, отслоения (признаки грибка).
- Обновите средства гигиены замените старые полотенца, носки, стельки; проверьте срок годности кремов и антисептиков.

Экстренные сигналы: пора к врачу!

Отметьте, если заметили:

стойкое покраснение или зуд, не проходящий после душа;
гнойные высыпания или волдыри;
неприятный запах от кожи/ног, несмотря на гигиену;
изменение цвета или формы ногтей; отёки ног после тренировок.

Важно! Этот чек-лист — не замена врачу. При любых тревожных симптомах обратитесь к дерматовенерологу для диагностики.

Врач-дерматовенеролог СПб ГБУЗ “Городской клинический специализированный центр дерматовенерологии” Константин Андреевич Иванов

Санкт-Петербург, набережная реки Волковки, дом 3

8 (812) 246-38-60