



• HIGIENE NEURRIAK
• ELIKADURA

MEDIDAS HIGIENICAS

La salud es nuestro bien más preciado y enseñar a nuestros hijos e hijas a cuidar la suya es una obligación para nosotros. Os proponemos estos consejos sobre las normas higiénicas que debemos seguir al realizar actividades deportivas:

- Al practicar deporte es necesario utilizar ropa distinta a la que nos hemos vestido a lo largo del día.
- Tras jugar, especialmente si hemos sudado, hemos de ducharnos, secarnos bien y cambiarnos de ropa.
- En las duchas públicas hay que procurar no tocar las paredes, el suelo ni los bancos con la piel directamente.
- Tanto en duchas como en vestuarios hay que utilizar siempre chanquetas.
- Colocar la toalla en el asiento para sentarse.
- Hay que secarse bien la cabeza, las piernas y los pies.
- Después de nadar hay que limpiar con agua las gafas y el gorro; éstos deben limpiarse bien una vez a la semana.
- Hay que cambiar la toalla a diario (no sólo dejarla secar)
- Hay que limpiar la toalla y las chanquetas con agua cada vez que se usan y dejarlas secar en un espacio abierto.
- Las chanquetas y la toalla no deben mezclarse con el resto de las ropas.

NOTA IMPORTANTE:

Las personas que tengan alguna enfermedad contagiosa, y especialmente las que afecten a la piel, no deben utilizar las instalaciones deportivas.

ALIMENTACIÓN

El decálogo de la correcta alimentación:

1. Hay que comer de todo, siempre en su medida.
2. El desayuno es una de las comidas más importantes del día, así pues hay que desayunar fuerte.
3. La comida deberá ser caliente y equilibrada.
4. La cena será ligera y por lo menos una hora antes de acostarse.
5. Hay que comer dos o tres piezas de fruta al día.
6. No comer mucha bollería industrial, está fabricada con grasas animales y azúcares refinados.
7. En la comida y cena diarias hay que tomar verduras.
8. A ser posible hay que tomar alimentos del tiempo.
9. Hay que tomar 1,5 litros de agua diariamente, por lo menos.
10. Antes de practicar deporte seguir los siguientes consejos:
 - si es por la mañana desayunar 2 horas antes, fuerte.
 - si es por la tarde, comer unas 3 horas antes, alimentos fáciles de digerir.