

## Buone e cattive abitudini negli ambienti dello sport



Video

### ✓ La buona abitudine di una corretta igiene personale

Affrontare l'ora di Educazione fisica a scuola o l'allenamento pomeridiano del tuo sport preferito utilizzando alcuni accorgimenti ti permetterà di stare bene con te stesso e di stare meglio assieme agli altri.

Se svolgi l'ora di movimento in **palestra** non devono mancare:

- **scarpe da ginnastica pulite** (per non sporcare la palestra, che è un luogo frequentato da molte persone)
- **calze di cotone** o di **spugna** che permettono al sudore di essere assorbito
- **maglietta** (a maniche corte o lunghe) e **pantaloni** (corti o lunghi) di **cotone** (perché il materiale sintetico è sconsigliabile in quanto non fa traspirare la pelle), di dimensione comoda per permettere l'agio dei movimenti, non cascanti; una **felpa** (per coprirti nelle pause tra un'attività e l'altra o durante le spiegazioni teoriche dell'insegnante)
- **elastico** per legare i capelli, se li porti lunghi
- **asciugamano**
- **sapone liquido** (meglio della saponetta che può essere veicolo di contagio di eventuali germi).

Se l'attività si svolge **all'aperto** sono necessari:

- **k-way** per proteggersi dalla pioggia
- **cappellino** o **fascia**
- **guanti** (perché se ti alleni per la corsa di resistenza, per esempio, l'aria fredda può provocare alle tue mani una sensazione di "congelamento").

In **piscina**:

- **costume**
- **cuffia**
- **ciabatte** senza tacco, con fondo non scivoloso
- **accappatoio**
- **occhialini** (per evitare irritazioni agli occhi).

### ✗ Le cattive abitudini che derivano dalle scarse attenzioni

È sicuramente frutto di uno scarso rispetto verso se stessi e verso gli altri, sinonimo di cattiva igiene e un modo per allontanare i compagni, assumere comportamenti come quelli che di seguito ti indichiamo, che sono, purtroppo ancora troppo diffusi.

In **palestra**:

- svolgere l'attività indossando l'abbigliamento con cui sei uscito da casa
- indossare collant sotto la tuta
- procurarsi un cambio non adeguato: pantaloni e maglietta troppo stretti e/o con scritte poco consoni all'ambiente comunitario.

Dopo l'attività in **palestra** o **all'aperto**:

- non cambiarsi
- non lavarsi
- usare deodoranti senza essersi lavati.

In **piscina**:

- camminare senza calzare le ciabatte (puoi rischiare di prendere verruche o funghi)
- cambiarsi appoggiando i piedi a terra



La foto ti mostra un utile tappetino che permette l'appoggio dei piedi e si ripiega dopo l'uso.

- non fare la doccia prima di entrare in vasca
- non lavarsi al termine della nuotata
- utilizzare costume, cuffia e ciabatte senza averli accuratamente lavati dopo la seduta precedente.