

РУШНИК — ТВІЙ БАР'ЄР У СПОРТЗАЛІ !



Спортзал — це ідеальне середовище для мікросвіту. Тепло, волога та сотні контактів створюють умови для «невидимих тренувань» бактерій та грибків.



Хто «тренується» на тренажері разом з тобою?

Стафілокок (<i>S. aureus</i>)	Грибок (дерматофіти)	Віруси (наприклад, папіломавірус)
Причина гнійників та запалень. 	Обоюдно вологу залів, спричиняє мікози. 	Стійкі до зовнішнього середовища. Чекають на прямий контакт зі шкірою. 

Запам'ятай!

Мета рушника: не вбирати піт, а розірвати ланцюг передачі інфекцій.

Стели його на кожному лаву!



ТВОЯ ІНФЕКЦІЙНА ДИСЦИПЛІНА В ЗАЛІ:



- ✓ **Стели рушник** так, щоб він повністю закривав місце контакту шкіри з обладнанням.
- ✓ **Використовуй антисептик** для обробки ручок тренажерів до та після торкання.
- ✓ **Не торкайся обличчя** руками під час тренування.
- ✓ **Закривай пластирем** будь-які подряпини чи садна перед початком занять.
- ✓ **Душ одразу після тренування:** змиє «спортивну мікрофлору» якнайшвидше після тренування.

Бережи здоров'я так само наполегливо, як качаєш м'язи!
ТВОЯ ШКІРА — ТВІЙ ЗАХИСТ. НЕ ДАЙ ІНФЕКЦІЇ ШАНСУ!