

HIGIENE Y SALUD EN EL EJERCICIO FISICO



INTRODUCCIÓN

La higiene es importante en el ejercicio físico, ya que se protege y se mejora la salud, además se crean condiciones favorables para practicar el deporte y mediante ella se evitan algunos tipos de lesiones y habitan aspectos saludables.

El ejercicio físico sobre la salud humana da un aspecto beneficioso y saludable, esto es un descubrimiento reciente que se ha demostrado y se sigue demostrando.

A la persona que realiza de forma regular el ejercicio físico, se le va a alargar la vida, no va a tener apenas riesgos de enfermedades coronarias y además le aumentará la capacidad de trabajo y bienestar propio.

LA HIGIENE EN EL EJERCICIO FISICO.

Son las normas que hay que cumplir antes, durante y después del ejercicio físico para así prevenir ejercicios y consolidar hábitos saludables.

Las normas son:

- Antes del ejercicio, uso de instalaciones, materiales y vestuarios.
- Durante el ejercicio, sobre la práctica física, características del ejercicio y del individuo.
- Después del ejercicio, relajarse y aseo personal.

NORMAS A TENER EN CUENTA ANTES DEL EJERCICIO

- INSTALACIONES

Lo primero que se debe hacer es quitar del suelo trozos que puedan hacer daños, como cristales o piedras, observar las partes metálicas del entorno que puedan ser perjudiciales, como las porterías. Si hay salientes o agujeros bebemos cubrir esa parte de la mejor forma que se pueda.

Si un día llueve y no se dispone de un sitio cubierto para el entrenamiento diario se deben aumentar las precauciones.

En las instalaciones debe haber un botiquín a disposición de los deportistas y en él deben estar estos elementos:

- Agua oxigenada.
- Algodón.
- Esparadrapo antialérgico.
- Gasas.
- Vendas.
- Solución antiséptica.
- Tiritas.
- Bolsa para el hielo.
- Tijeras.

Los sitios donde se realiza la actividad física deben estar limpios y los materiales ordenados, ya que si no algunos materiales pueden ser víctimas de deterioros.

- MATERIAL DEPORTIVO

Es aconsejable practicar el deporte con ropa cómoda y de fácil transpiración, también dependiendo de las condiciones climatológicas.

Cada deporte consta de un material y un equipamiento diferente, así que lo más aconsejable es consultar a un especialista de la actividad física que cada uno realiza de cuál es el mejor material y vestimenta para ella.

El calzado debe ser con suela de poco tacón y que sea cómodo por el interior y deberá tener la puntera reforzada para no recibir golpes en los dedos. Los calcetines tienen que ser finos y de algodón y no deben formar arrugas en el interior del calzado. La ropa debe ser de textura fina y habrá que cambiarse después del ejercicio.

- VESTUARIO

En toda instalación deportiva y escolar debe haber al menos dos vestuarios, uno para chicos y otro para chicas y no se debe cambiar de ropa fuera de los vestuarios.

Cada vestuario compone de una zona de duchas y de servicios y otra de vestidores. Al igual que otra instalación todo el contenido del vestuario caerá bajo nuestra responsabilidad, incluyendo el material de cualquier compañero.

EXAMEN MEDICO PREVIO

El alumno o deportista tiene la obligación de dar al profesor sus antecedentes médicos, por lo cual es necesario un examen previo que recoja una los siguientes apartados:

FOTO

DATOS DEL ALUMNO/A

Apellidos..... Nombre.....

Teléfono..... Edad..... Número de hermanos.....

Nombre del padre..... Nombre de la madre.....

Dirección.....

Calificación en Educación Física en el curso anterior.....

Especifica si tienes algún problema médico que te dificulte realizar la actividad física con normalidad.

Aparato locomotor

Piernas (tobillo, rodillas, cadera).....

Brazos (muñecas, codos, hombros).....

Tronco y columna vertebral.....

Aparato cardio-respiratorio

Corazón.....

Pulmón.....

Otros.....

Otros problemas físicos.....

.....

Problemas psicológicos.....

.....

Observaciones de los padres.....

.....

.....

NORMAS A TENER EN CUENTA DURANTE EL EJERCICIO.

En la práctica es muy importante tener en cuenta la etapa de desarrollo en la que están en estos momentos los alumnos, ya que los cambios realizados en sus cuerpos no permiten realizar cualquier tipo de ejercicio.

En cualquier deporte que practiquemos existen zonas de mucho riesgo con las que hay que tener cuidado.

Cada vez que se vaya a realizar una actividad física hay que tener en cuenta una serie de normas para que la actividad física sea buena. Entre estas normas destacan:

- Se debe comenzar la educación física al menos dos horas después de la última comida, aunque en desayuno y merienda ya que comemos menos puede ser menos el tiempo de reposo.
- Para cualquier deporte es obligatorio realizar antes un calentamiento.
- Las actividades de mayor intensidad deben ser las primeras en realizarse, para evitar luego la acumulación de fatiga.
- No es necesario esforzarte demasiado, si no que debes hacerlo a tu ritmo.
- Las reglas del juego deben conocerse y a su vez respetarse y se debe competir con compañeros del mismo nivel.
- Es importante controlar las pulsaciones.
- Debes evitar los momentos de máxima tensión para evitar conflictos con los rivales.

- Hay que controlar los entrenamientos semanales, su duración, intensidad y distribución.
- Practicar el deporte variado y con moderación para evitar graves alteraciones.

Estas normas afectan a todos los alumnos y aunque por mayor capacidad para realizar actividades deportivas se entrene fuera de horario escolar no se deben olvidar normas como la del calentamiento, puesto que el riesgo seguiría existiendo.

NORMAS A TENER EN CUENTA DESPUES DEL EJERCICIO.

Al finalizar cualquier actividad física es necesaria la higiene, para ello se necesita:

- Jabón o gel y champú.
- Toalla de uso exclusivo.
- Chanclas para la ducha.
- Otros (peine, desodorante, colonia)

Se debe de disponer de una bolsa con material deportivo tanto el de uso como el limpio.

Antes de abandonar la instalación se dejará todo en buenas condiciones, y nos debemos rehidratar cuanto antes procurando no chupar del grifo, ni beber directamente de la botella para no evitar posibles infecciones.

Se debe evitar los cambios bruscos de temperaturas al finalizar la actividad deportiva.

EL EJERCICIO FISICO COMO ALTERNATIVA A LA ENFERMEDAD.

Cualquier alumno que asista a un centro educativo debe realizar actividades físicas, de lo contrario se aislaría del grupo y provocaría deterioros en su salud.

Las clases de educación física puede influir en la mejora de alguna alteración de la salud e incluso puede formar parte del tratamiento, aunque para ello lo debe autorizar un médico y contar con la supervisión de un profesor.

Las fases de reeducación completa son:

- Fase de concienciación: en esta fase se tomará conciencia de las limitaciones del alumno.
- Fase de flexibilización: en este momento se trabajará la flexibilidad de los principales grupos musculares que intervengan en el mantenimiento de la postura correcta.
- Fase de musculación: esta fase es importante como actividad preventiva.

PREVENCION Y REEDUCACION MOTRIZ

- En la escoliosis se deben realizar ejercicios con el brazo del lado más bajo, como lanzamientos.
- Para mejorar la cifosis dorsal hay que realizar ejercicios ventilatorios profundos.
- Al sentarte en una silla debes mantener una postura erguida de pie y la columna pegada al respaldo.
- Los que tengan problemas cardio-respiratorios no realizarán ejercicios de tipo anaeróbicos y tendrán bastantes descansos.