Gode råd om

HYGIEJNE OG SPORT

RÅDET FOR BEDRE HYGIEJNE

RÅD RETTET MOD PRIVATPERSONER

Håndhygiejne
Husk håndhygiejnen, når du træner i fælles faciliteter – uanset om det er fitnesscenter, idrætshal, svømmehal, yogacenter eller noget helt andet. Du kan læse mere om hygiejne i svømmehaller på Dansk Svømmebadteknisk Forenings hjemmeside på www.svommebad.dk.

Stil gerne krav – som bruger og kunde
Husk også, at maskiner i fx et fitnesscenter vil have godt af at blive gjort rene med mellemrum – spørg til centrets rengøringsrutine; er det efter hver brug, dagligt, ugentligt, eller kun ved synligt smuds?

Vask træningstøjet
Lad ikke det fugtige træningstøj ligge i tasken, men lad det tørre eller vask det. Træningstøj bør vaskes hyppigt, da mikroorganismer ellers kan videreføres fra træningsgang til træningsgang. Se også Gode Råd om tøjvask.

Planlægning
Du kan med fordel medbringe et rent håndklæde, hvis der anvendes fælles måtter og lignende.

Hvis du har en infektion, fx luftvejsinfektion eller diarre, så kan det være hensynsfuldt at blive hjemme, så du ikke risikerer at smitte andre. Samtidig giver du kroppen ro til at komme sig.

Er man cykelrytter eller løber, er det ikke altid let at få vasket hænder lige inden en konkurrence – det kan være en udfordring for arrangørerne at sikre gode toilet- og håndvaskefaciliteter til en større gruppe mennesker.

Så hvis der ikke er sikkerhed for adgang til håndvask, kan det være det praktisk at medbringe vådservietter og evt. en håndsprit til rygsækken. Det samme kan gælde andre sportsgrene, hvor man kommer væk fra træningscenter eller hjemmet.

HUSK AT
synligt skidt
kun kan klares med håndvask

Få gode 6 tips til at undgå stinkende sportstøj

RÅDET FOR BEDRE HYGIEJNE
Classensgade 71, 5, 2100 København Ø. Telefon: 61 26 26 21. E-mail: raad@bedrehygiejne.dk

6 tips til at undgå stinkende sportstøj

1. Det er meget vigtigt, at du tager dit brugte sportstøj op af tasken og hænger det til tørre. Gerne udendørs.
2. Brug vaskepulver til hvidt tøj indimellem, hvis du ikke bruger det til dit sportstøj normalt. Colorvaskemiddel kan lukke porerne i tøjets mikrofibre og på den måde lukke bakterierne inde. I hvidvaskemiddel er der pga. blegemidlet iltende stoffer, som vil medføre en reaktion i molekylerne og dermed slå duftstofferne i stykker, så de ikke lugter længere. Vask i øvrigt med pulver, da der ikke er blegemiddel i flydende vaskemiddel.
3. Fravælg deodorant og vaskepulver med parfume. Kombinationen af parfume fra vaskemidlet og deodoranten kan også få tøjet til at lugte.
4. Har dit sportstøj af polyester tendens til at lugte, kan det med fordel vaskes på 60° C i ny og næ. Også selvom der står i anvisningen, at det kun tåler 40° C.
5. Undgå tørretumbling. Når du hænger tøjet udendørs i den friske luft, så bruger du vind og solenergi til at tørre det, men også UV og ozon fra solen har desinficerende effekt. Faktisk kan du nogle gange "lufte dig" til sportstøj uden svedlugt.
6. Det er også vigtigt, at dit sportstøj bliver helt tørt. Meget sports- og fleecetøj kan komme til at lugte, fordi det ikke bliver helt tørt. Bakterierne formerer sig, når det er fugtigt, og bare fordi det føles tørt på overfladen, kan det sagtens være fugtigt indeni.

Kilde: Rengøringsekspert på Bolius, pensioneret lektor, Anne Grete Rasmussen, FruGrøn.dk

RÅDET FOR BEDRE HYGIEJNE
Classensgade 71, 5, 2100 København Ø. Telefon: 61 26 26 21. E-mail: raad@bedrehygiejne.dk