

La higiene

La paraula *higiene* prové d'Higea, deessa grega de la salut, filla d'Esculapi.

Concepte d'Higiene

Higiene és l'art de conservar la salut. És el sistema de principis i regles per preservar la salut. Aquests principis i regles són d'aplicació en tots els moments de la vida diària i, per tant, també en l'activitat física.

Higiene no només vol dir neteja, sinó que és un concepte més ampli que fa referència a la prevenció de tot comportament nociu per a l'individu i el seu entorn. Aquesta prevenció es concreta en una sèrie d'hàbits higiènics.

Higiene personal i higiene pública

Per conèixer els principals hàbits higiènics que t'ajudaran a preservar la salut, sobretot davant la pràctica d'activitat física, has de diferenciar dos àmbits principals:

- ❑ **la higiene personal:** fa referència als hàbits i a les normes de comportament per conservar la integritat de les funcions del propi organisme i per millorar-les. Es relaciona amb la neteja diària del cos, el vestit i la seguretat personal.
- ❑ **la higiene pública:** fa referència a la salut del col·lectiu d'individus i el seu entorn. Es relaciona amb el respecte al medi (natural o urbà), l'ús d'equipaments o instal·lacions públiques i la prevenció de contagis.

1. Els hàbits higiènics individuals

1.1 La higiene del cos

La neteja és la base de la higiene. A continuació et mostrem algunes mesures o hàbits higiènics referents a la neteja diària del nostre cos.

1.1.1 Higiene de la pell

La pell és un òrgan de secreció constant de diferents substàncies, com la suor, el greix o restes d'epidermis. Quan tots aquests productes s'uneixen a la pols de l'exterior, el resultat és la brutícia. Si no s'elimina la brutícia del cos, es crea un camp de cultiu per als gèrmens o paràsits que desenvolupen malalties.

Una dutxa diària és el que es recomana per tenir la pell del cos perfectament neta. Però ens hem de rentar cada vegada que ens embrutem o suem més del normal.



És convenient acabar la dutxa diària amb un raig d'aigua freda. El contrast de temperatura facilita la relaxació muscular, i l'aigua freda provoca una vasoconstricció que afavoreix la circulació. Procura fer-ho, encara que només sigui a les cames.

Les mans són la zona del cos que més s'embruta i, per tant, és la que més sovint ens hem de rentar. Quan et disposis a menjar o hakis de tocar els aliments, renta't molt bé les mans.



Després de practicar activitat física s'ha de netejar la pell, perquè s'ha suat. Si les instal·lacions ho permeten, el que cal és dutxar-se o rentar-se el cos, sense esperar que la suor s'assequi, perquè podria provocar refredats i males olors.

Cal tenir en compte que després de dutxar-se, abans de sortir a l'exterior, eixuga't bé el cos i els cabells

1.2 El vestit

1.2.1 La roba



La roba que portem a sobre a d'estar neta, sobretot la que està en contacte amb la pell. La roba interior ha d'estar especialment neta per evitar irritacions i altres problemes de la pell, sobretot de les parts més sensibles (òrgans genitals, aixelles, peus i altres plecs de la pell). La roba a més de còmoda, ha de ser adequada a la temperatura ambiental. Ens ha de protegir del fred i permetre la ventilació si fa calor. Però, en tots els casos, la roba ha d'afavorir la transpiració. Sobretot per fer activitat física, la roba ha de ser de fibres naturals com el cotó o la llana, fugint de les fibres sintètiques com la licra o el niló.

Cada tipus de roba està pensat per a l'activitat a que està destinada. En general, la roba esportiva està pensada per fer esport i la roba de carrer per anar pel carrer. Així, després de la classe d'educació física, cal canviar-se la roba.

Per fer activitat física hauries de portar, en general, la roba que et resulti més còmoda. Ha de ser flexible, ampla i que no estrenyi cap part del cos. La roba molt cenyida causa problemes de circulació i de transpiració.

1.2.2 El calçat



El calçat ha de complir els mateixos requisits que hem esmentat per a la roba. També ha de ser còmode, de materials que permetin la transpiració de la pell i flexible. El calçat ha d'adaptar-se a la forma del peu, evitant els talons alts i les puntes estretes, a l'època de l'any i a l'activitat que es faci.

A les classes d'educació física has de portar unes vambes de sola de goma, lligades, flexibles i transpirables. Al gimnàs la sola ha d'estar neta.

Els talons mol alts causen problemes en l'aparell locomotor. Usar talons molt alts durant molt de temps provoca deformacions en els peus, desviacions de la columna vertebral i l'escurçament del tendó d'Aquil·les.

1.2.3 Preparant la bossa d'esport

La bossa d'esport s'ha de preparar amb temps per no oblidar-se cap cosa necessària. La bossa ha de contenir tot el necessari per a l'activitat i per a després de l'activitat. No hi posarem el mateix si anem a fer dansa que si anem a fer judo, bàsquet, natació o una classe d'educació física. Per a després de l'activitat, hi posarem sabó, una tovallola, xancles de goma i pinta per als cabells.



Per anar a classe d'Educació Física necessitaràs el següent equipament: camiseta de cotó, pantalons curts, xandall (si fa fred), sabates esportives i roba interior adequada. La responsabilitat

Després de suar i dutxar-te, no et posis altre cop la mateixa roba, perquè la suor tornaria a la pell i no serviria de res haver-te rentat.

En arribar a casa, després de fer activitat física, has de rentar tot el que hagi estat en contacte directe amb la suor i airejar la roba que has de tornar a emprar. Renta la roba amb temps perquè estigui a punt per tornar a utilitzar.

1.3 Al vestidor

Al vestidor i a la dutxa, s'ha d'evitar el contacte amb la humitat i amb l'aigua residual; per això s'han de portar unes xanquetes de goma.

No s'ha d'intercanviar roba usada amb cap companya o company, ni tovalloles ni mocadors, perquè poden ser un mitjà de transmissió de malalties i infeccions.

Actituds, valors i normes

A més de seguir les normes correcte, has de recriminar els que no les segueixen amb els seus comportaments antihigiènics, perquè poden afectar-te també a tu.

▪ **Sabies que...?**

*Hi ha una malaltia contagiosa, com freqüent entre els esportistes, que es diu **peu d'aleta**. És deguda al fongs que viuen en llocs i racons humits, és altament contagiosa i les seves conseqüències són molt molestes i duradores, sobre tot en els peus.*

Actituds, valors i normes

La tovallola serveix per eixugar la pell, no posis la tovallola a terra i els peus a sobre, dons per això portem les xanquetes. Una mateixa tovallola no s'ha d'emprar tota la setmana i no s'ha de compartir amb altres persones.

1.4 A la piscina

Als voltants de la piscina hi ha normalment aigua embassada, que pot provocar contagis si es va descalç. Com als vestidors i les dutxes, per fora de l'aigua s'ha d'anar amb xanquetes.

Si l'aigua té molt clor, és convenient portar unes ulleres de natació que protegeixin els ulls.



2. Els hàbits higiènics col·lectius

Són les normes que prevenen contra comportaments que poden ser perjudicials per als ciutadans i la comunitat o per l'entorn on viuen.

Contaminació ambiental Contaminació acústica

Moltes d'aquestes normes són les mateixes que em vist referides en la higiene personal, perquè el que és dolent per a nosaltres mateixos també és dolent per als altres. Aquí teniu les normes i els hàbits higiènics més importants que afecten la salut col·lectiva.

2.1 En l'ús d'instal·lacions esportives

Fer activitat física organitzada vol dir compartir espais i equipaments amb les altres persones practicants. Els comportaments incorrectes d'un sol individu, doncs, afectaran negativament la resta d'individus.

2.2 En el gimnàs

El terra del gimnàs ha d'estar completament net, perquè molts d'exercicis es fan amb el cos o les mans en contacte amb aquesta superfície. Les soles de les sabates han d'estar netes, perquè poden introduir molts agents contaminants de l'exterior. En molts llocs està prohibit entrar amb les sabates del carrer, encara que siguin esportives.

Està prohibit menjar o beure dins d'un gimnàs, ja que les possibles deixalles (papers, gotes, etc.) poden embrutar la instal·lació o els equipaments que hi ha.

En un gimnàs, sobretot en les sales de musculació, s'ha de portar una petita tovallola per eixugar la suor que deixem en els diferents aparells.

2. Als vestidors

Canviar-se de roba i dutxar-se s'ha de fer ràpidament. Aquesta és també una norma higiènica per no molestar els altres.

S'ha de tenir cura de deixar els vestidors i els sanitaris tan net com els hi hem trobat. Per exemple, quan ens pentinem sempre cauen cabells, que hem de recollir i llençar a la paperera i no pas a terra o als desguassos, i al vàter no s'hi ha de llençar objectes o productes que puguin embossar-lo o malmetre'n l funcionament.



Actituds, valors i normes

Fes servir els sanitaris públics com si fossis a casa teva. Així tothom podrà gaudir de les instal·lacions amb perfectes condicions.

Està totalment prohibit escopir al terra d'un gimnàs, de les pistes o de qualsevol instal·lació pública. Aquesta és una norma higiènica vàlida en qualsevol lloc públic, incloent-hi el carrer, pel bé de tothom.

Recorda que els vestidors, com el seu nom indica, han de servir únicament per canviar-se de roba i rentar-se. No són un lloc per xerrar i passar el temps. Al vestidor s'hi ha de passar el mínim temps possible.

2.4 A la piscina

A més del vestit de bany, a la piscina sempre s'hauria de portar un casquet que cobreixi completament els cabells. Pensa que els cabells es desprenen molt fàcilment i són un perill per al bon funcionament de les instal·lacions i per a la perfecta netedat de l'aigua.

Abans d'entrar a l'aigua és obligatori dutxar-se, perquè la suor i la brutícia de la pell no vagi a parar a l'aigua de la piscina.

A totes les piscines hi ha d'haver lavabos. L'orina és un líquid enormement contaminant en una instal·lació pública. A més que està absolutament prohibit, orinar-se en una piscina és un comportament terrible antihigiènic i antisocial.

No s'ha de jugar ni fer broma amb els companys o les companyes que no saben nedar o que tenen por a l'aigua, perquè el risc d'ofegar-se per accident és molt gran, fins i tot en aigües poc profundes.



2.5 A l'escola o a l'institut

L'edifici escolar, en totes les seves instal·lacions (lavabos, laboratori, tallers, biblioteca, jardins, instal·lacions esportives i altres) és el nostre lloc de treball. Si està en bones condicions, treballarem millor i més de gust.

L'equipament esportiu (cistelles, porteries, xarxes, aparells, etc.) i el material (pilotes, cèrcols, raquetes, etc.) de les classes d'Educació física s'han d'utilitzar adequadament i seguint unes normes que donarà el professor o professora.

2.6 La seguretat

La seguretat personal és un aspecte fonamental per prevenir accidents i malalties i, per tant, per mantenir la salut.

A les Classes d'Educació física hi ha un seguit de normes de seguretat que s'han de tenir en compte. Et presentem, a continuació, les més importants: no s'han d'utilitzar mai els equipaments gimnàstics si no hi ha cap professor davant. Els aparells gimnàstics poden provocar caigudes i cops si no se saben utilitzar correctament.

No ens hem de penjar de les porteries de futbol o handbol, perquè es poden trencar o tombar. No s'ha de pujar mai a les cistelles de bàsquet ni als pal de voleibol.



Actituds, valors i normes.

Només es poden xutar les pilotes de futbol. Les pilotes de futbol tenen una resistència suficient per rebre puntades de peu. En canvi, les pilotes de voleibol, handbol o bàsquet, per exemple, si es xuten perden la seva forma esfèrica i es desinflen o es trenquen.

Exercicis

1. Realitza un quadre conceptual de tots els conceptes presents en el tema. Cal realitzar-lo en DINA-3.

2. Contesta el següent test d'higiene: marca amb una creu la resposta correcta

- a) Em rento les dents 1 vegada al dia
- b) Em rento les dents varis cops al dia
- c) Em rento les dents cada 1 o 2 dies

- a) Me dutxo o rento 1 vegada al dia
- b) Me dutxo o rento cada 2 dies
- c) Me dutxo o rento cada 3 dies

3. Contesta breument les següents preguntes

Per què cal dutxar-se després de realitzar activitat física?

Per què creus que és obligatori l'ús de gorra d'aigua a les piscines?

Què és la brutícia de la pell?

Per què la roba interior ha d'estar especialment neta?