

Гигиена танцора.

Практические рекомендации
для участников хореографических коллективов

Гигиена кожи и стопы:

Занятия танцами связаны с физическими и эмоциональными нагрузками, сопровождающимися выделением пота. Пот содержит воду, соли натрия, аммиака, мочевину и др вещества, которые оказывают раздражающее действие на кожу. Загрязняют ее, изменяют эластические свойства. Поэтому каждодневный уход за кожей тела для обучающегося танцами, имеет важное значение для сохранения красоты кожи, ее цвета, противомикробных свойств.



Уход за кожей тела:

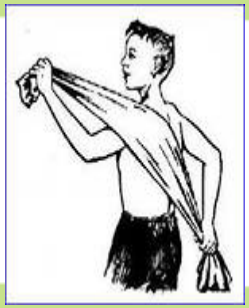
- Содержание ее в чистоте, смазывание нежными кремами.

Особое внимание следует уделять частям тела имеющим большую нагрузку, вовремя танца (коже подошвенной поверхности стопы, рук, бедер, паховых и подмышечных областей). Волосы закрытых частей тела, следует сбривать или коротко подстригать. Обрабатывать эти места лосьеном.



- После репетиции или концерта дома необходимо принять душ, насухо обтереться полотенцем после чего оросить дезодорантом места, выделяющие наибольшее количество пота. Необходимо иметь индивидуальное полотенце, мочалку, мыло.





Принимаем душ.
Обтираемся полотенцем..



Смазываем тело «Детский кремом», делаем массаж стоп





Для здоровья кожи необходимо ввести в рацион питания витамины, продукты растительного происхождения; фрукты, овощи, творог, каши и тд.







Для сохранения стопы в здоровом состоянии следует выполнять определенные гигиенические правила.

В первую очередь обращаем внимание на обувь которую используете для занятий танцами. Она должна быть сшита из плотного материала, не иметь складок и швов в носочной и пяточной областях. Что бы не вызывать потертости и сдавливания кожных покровов. В повседневной жизни танцорам необходимо носить удобную обувь, которая не должна стеснять стопу, сдавливать пальцы. Туфли должны быть из мягкой кожи, закрытые, с расширенным носком и устойчивым каблуком, высотой не более 4х см.





Появления омозолелостей. При появлении омозолелостей на подошвенной поверхности стоп рекомендуется проводить теплые ванны с питьевой содой (1 чайная ложка на литр воды) в течении 15 минут, после чего делать отшелушивание пемзой и смазать детским кремом.









***Улучшение кровообращения**. Для снятия усталости в стопах, необходимо перед сном делать теплые ванны (температура до 36 гр) с ромашкой в течении 15-20 минут. Затем насухо протереть ноги полотенцем. Сделать самомасаж стоп, кожу стоп и межпальцевых промежутков смазать специальным кремом для стоп с растительными компонентами*







В комплекс каждодневной гигиенической гимнастики следует включать упражнения на укрепление мышц и связок стопы и пальцев.	1. Собирание мелких предметов пальцами стопы. Катание по полу маленьких мячей и тд.	Использовать резиновые массажные валики. Они способствуют укреплению связок стопы и голеностопного сустава. А также служат для массажа стопы.
		



Для предупреждения заражения эпидермофитией следует выполнять следующее;

1. душ или баню посещать в индивидуальных резиновых тапочках,
2. пользоваться индивидуальным полотенцем насухо протирать стопы, особенно межпальцевые промежутки,
3. не пользоваться обувью других лиц.

4. при появлении мокнутия (экссудации) в межпальцевых промежутках хороший эффект дает смазывание одеколоном или специальным лосьоном





Индивидуальные гигиенические средства для педикюра

Стерильно







1. Пилочка для ногтей
2. ножнички
3 средство для укрепления ногтей
4. щетка
5. пемза

Лак для ногтей



Будьте счастливы, танцуйте на здоровье !



