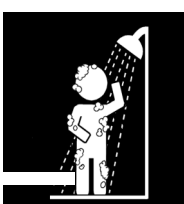
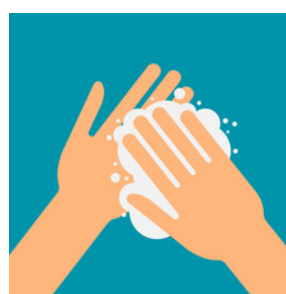


REGLES D'HYGIENE AU SEIN DES SALLES DE SPORTS DE COMBAT

Les salles de sport, en général chaudes et humides en raison de la sueur des sportifs, sont propices au développement d'infections cutanées (staphylocoques, mycoses, etc...) qui peuvent passer d'un corps à un autre.

REGLES DE BASE POUR TOUT SPORTIF :

	Porter des vêtements couvrant les bras et les jambes pour avoir moins de surface exposée	
Avoir les ongles coupés court		
Mettre systématiquement des claquettes pour sortir du tapis et se rendre aux vestiaires ou aux toilettes. Eviter de marcher pieds nus		
		
Prendre une douche rapidement après l'entraînement Le cas échéant, en fonction de l'activité de la journée, prendre une douche avant l'entraînement.	Se laver avec de l'eau et du savon qui mousse enlève 95 % des bactéries	
		
Laver ses vêtements d'entraînement avant l'entraînement suivant	En cas de lésion : ne pas mettre de strap, ne pas inciser, pour éviter la diffusion de la bactérie	Après chaque entraînement nettoyez et désinfectez minutieusement les lésions. Séchez-les délicatement avec un linge propre, avant d'appliquer un soin qui aidera votre peau à cicatriser dans les meilleures conditions, tout en apaisant les sensations de brûlure.
		
Ne pas partager des vêtements, de l'équipement sportif, des serviettes	