

## Gode råd om hygiejne og sport

### 1. Håndhygiejne

Husk håndhygiejnen, når du træner i fælles faciliteter – uanset om det er fitnesscenter, idrætshal, svømmehal, yogacentre eller noget helt andet.

Du kan læse mere om hygiejne i svømmehaller på Dansk Svømmebadteknisk Forenings hjemmeside på [www.svommebad.dk](http://www.svommebad.dk).

### 2. 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 ugentligt, dagligt eller kun ved klart synligt smuds?

### 3. 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.

### 4. Planlægning

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

Vær i det hele taget opmærksom på sportsudøvelse, hvis du er syg – også på muligheden for, at du kunne smitte andre.

Er man cykelrytter eller løber, er det jo ikke altid let at få vasket hænder lige inden en konkurrence – det er naturligvis ofte en udfordring for arrangørerne at sikre gode toiletfaciliteter til en større gruppe mennesker.

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