Vilnius, 2022 m. sausio 21 d.

**Daugelis tai pamiršta: kaip tinkamai pasirūpinti savo oda sportuojant?**

**Tarp sporto ir sveikatos būtų galima dėti lygybės ženklą, tačiau reikia būti itin atsargiems, jog šios svarstyklės netikėtai nepradėtų svirti į vieną pusę. Kone didžiausią krūvį sportuojant tenka atlaikyti jūsų kūno ir veido odai, o norint, jog ji būtų sveika ir spindėtų grožiu, teks įdėti nemažai pastangų. Prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi odos priežiūros patarimais ir taisyklėmis, kurių reikia laikytis prieš treniruotes ir po jų.**

**Sveika oda – atsakingo požiūrio į sportą dalis**

Sportuodami galite pasirinkti, kokias raumenų grupes lavinsite tam tikru metu, tačiau kad ir koks bus jūsų pratimų planas, sunkiausiai dirbs jūsų oda. Jai reikia pasirūpinti tinkamu kūno vėsinimu bei išskirti prakaitą, negana to, didžiausiu mūsų kūno organu laikoma oda sporto metu yra labai pažeidžiama.

Aktyviai leidžiant laisvalaikį ar sportuojant, asmenys neišvengiamai patiria įvairius nubrozdinimus, ji paraudonuoja ir peršti, atveriami giliau esantys odos sluoksniai. Dėl netinkamai pasirinktų sportinių drabužių, avalynės, purvino inventoriaus ar drauge su kitais sportuojančiais naudojamų daiktų, profesionalius sportininkus ir mėgėjus neretai kankina odos problemos, juos apima niežulys ar įvairūs bėrimai, skundžiamasi pūslėmis bei skaudžiomis žaizdelėmis. Užsiimant kontaktiniu sportu, nuo vienų sportininkų kitiems gali būti perduodamos ir odos infekcijos.

Dėl to sportuojant itin svarbu rūpintis tinkama odos higiena bei atsakingai ją prižiūrėti. Jeigu patyrėte odos traumą, pavyzdžiui, įsidūrėte į ranką ar nusibrozdinote kelį, pažeistą vietą švariai nuplaukite, nuvalykite ir apriškite steriliu bintu. „Lidl“ prekybos tinklas pabrėžia, jog patyrus stipresnį sužeidimą ar nesant užtikrintiems, kodėl oda paraudonavo, ją išbėrė ar niežti, reikia kuo greičiau ieškoti pagalbos ir kreiptis į profesionalias sveikatos priežiūros įstaigas.

Nepaisant to, kad tam tikros odos problemos vienų sporto šakų atstovams nustatomos dažniau nei kitų, daugelis patarimų, kaip rūpintis oda ir jos sveikata, tinka bet kokia aktyvia veikla užsiimantiems žmonėms.

**Sportuoti – be makiažo**

Siekiant puoselėti savo odą, treniruokitės dėvėdami švarią sportinę aprangą, tiek viršutinius, tiek ir apatinius rūbus, avėkite patogius sportinius batelius. Tai bene svarbiausi dalykai norint išvengti nemalonaus odos niežulio, nutrynimų bei žaizdelių. Jeigu vos apsivilkę sportiniai rūbais jaučiate diskomfortą, geriau visai atsisakykite treniruotės, mat susidūrus su minėtomis odos problemomis, sportuoti negalėsite iki žaizdelės neužgis.

Prieš pradedant treniruotę būtina nuo veido pašalinti makiažą ar kitas priemones. Pridėtinį grožį palikite kitapus sporto salės durų, kadangi prakaituojant makiažas susigadins, poros užsikimš ir tokiu būdu rizikuojate dar labiau sudirginti jautrią veido odą. Sportuojant patariama veido ir kūno odą paruošti lengvu drėkinančiu kremu, o sportuojant lauke pasirūpinti apsauginiu odos kremu nuo saulės – jis reikalingas net ir žiemos metu.

Pasiryžę sportuoti su savimi į treniruotę visada neškitės buteliuką vandens, švarų rankšluostį ir šlapių servetėlių. Pasak „Lidl“, šis treniruočių derinys leis jums atsigaivinti, kartu galėsite džiaugtis švaria sporto įranga, ją papildomai nusivalyti ir suvaldyti upeliais bėgantį prakaitą.

**Po treniruotės – iškart į dušą**

Pirmasis dalykas, kurį turite atsiminti tiek treniruotės metu, tiek ir po jos yra jūsų rankų švara. Dalinantis sportiniu inventoriumi su kitais žmonėmis ar sportuojant lauke, jūsų rankų oda gali pasidengti purvu. Tokiomis rankomis nevalia liesti savo veido ir asmeninių daiktų, todėl jas kuo greičiau nusiplaukite ar nusivalykite, taip pat naudokite dezinfekcines priemones.

Iškart po treniruotės patariama skubėti į dušą ir po drungnu vandeniu nusiplauti prakaitą, purvą bei dulkes. Nenuplautas prakaitas yra puikia terpe bakterijoms daugintis, todėl pasiekę dušą, neskubėkite iš jo išlipti. Kaip po sporto yra atvėsinami raumenys, taip pačiai reikėtų atvėsinti ir odą, tad duše nenaudokite itin karšto vandens, rinkitės vėsinančias veido ir kūno kaukes, prausiklius su mentoliu.

Jeigu jau užsiminėme apie kosmetines odos priežiūros priemones, maudydamiesi po alinančios treniruotės venkite naudoti priemones, kurių sudėtinių dalių sąraše gausu kvapiklių, dažiklių, cheminių medžiagų ar alergenų. Rinkitės natūralesnes, ekologiškas priemones, o švelniai nusausinus odą, dosniai patepkite ją drėkinamuoju bei apsauginiu kremais.

Po treniruotės patariama kuo greičiau išsiplauti rūbus ir gerai išvėdinti batus – taip juose nesikaups drėgmė, nesidaugins bakterijos ir pelėsis. Treniruotei pasibaigus taip pat gerai nusivalykite asmeninį sporto inventorių, kilimėlį ar svarmenis, kad ant jų neliktų prakaito ir purvo likučių. Nepamirškite, dalinantis įranga su kitais sporto klubo lankytojais, ant įrangos visada pasitieskite rankšluostį, o po kiekvieno pratimo atsakingai ją nuvalykite. „Lidl“ primena, kad tokiu būdu tiek jūs, tiek ir kiti sportuojantys asmenys galės džiaugtis tobulėjančia kūno forma ir sveika oda!

Visą sausio mėnesį „Lidl“ prekybos tinklas kviečia pirkėjus sportuoti ir atrasti mėgstamiausią savo sporto šaką bei dalijasi patarimais, kurie padės tai daryti saugiai ir patogiai. Jau dabar apsilankykite artimiausioje prekybos tinklo parduotuvėje kur jūsų laukia itin kokybiška sportinė apranga ir profesionalus sporto inventorius.

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)