

النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

يوليو 2022

الطيف

والرياضة

وصحتك



اختر أنواع الرياضة
المناسبة لفصل الصيف.

مارسها صح في
الصيف.



إختتر أنواع الرياضة
المناسبة لفصل الصيف.

السباحة
والتمارين المائية.



الرياضات في المنزل
مثل نط الحبل وتمارين الضغط.



الرياضات في صالات الرياضة
الداخلية مثل كرة السلة و تنس
الطاولة.



الرياضات الخارجية
مثل المشي والجري وركوب الدراجة
مع إختيار الوقت المناسب.





مارسها صح في الصيف.

1- قبل ممارسة النشاط الرياضي

ارفع لياقتك عن طريق تناول الطعام الصحي وشرب السوائل وممارسة تمارين اللياقة الخفيفة.



اختر الملابس المناسبة والحداء المناسب لممارسة الرياضة.



استشر الطبيب إذا كنت تعاني من أحد الأمراض المزمنة مثل مرض القلب أو الربو أو السكري أو الضغط أو فقر الدم المنجلي أو السمنة المفرطة.



استشر الطبيب إذا كنت تعاني من أي أعراض عند بذل المجهود مثلا عند المشي أو صعود الدرج.





مارسها صح في الصيف.

2- أثناء ممارسة النشاط الرياضي

اختر الوقت المناسب:

- تجنب ممارسة الرياضات الخارجية في أوقات الذروة (10 صباحا - 4 مساء).
- انتظر مرور ساعتين على الأقل من بعد وجبة الطعام لتتمكن من ممارسة الرياضة.



الترطيب:

- ينبغي على الرياضي شرب 250-300 مليلتر من الماء كل 20 دقيقة أثناء التدريب مع الحرص على شرب كمية وافرة من السوائل قبل وبعد النشاط الرياضي.
- احرص على تبريد الجسم باستخدام ماء فاتر على الوجه واليدين والساعدين.



الحماية من اشعة الشمس:

- احرص على استخدام الكريم الواقي من الشمس مع تغطية الرأس والأكتاف عند ممارسة النشاط البدني في الهواء الطلق.
- أعد وضع الكريم الواقي من الشمس كل ساعتين أو بعد السباحة أو التعرق.



الأمن والسلامة:

- احرص على استخدام معدات الحماية الشخصية المناسبة لكل نوع من الرياضة.
- احرص على وجود رقابة مستمرة على الأطفال عند ممارسة السباحة.



ابدأ بالتدريج:

- احرص على ممارسة تمارين الإحماء قبل ممارسة النشاط الرياضي.
- تدرج في ممارسة الرياضة من حيث الفترة الزمنية وعدد التكرارات و ثقل الأوزان المستخدمة.





توقف فوراً



في حال إحساسك بألم أو ضغط في الصدر أو الكتف أو شعرت بالدوار أو الإغماء أو انقطاع النفس مع التعرق الشديد توقف عن التمرين فوراً واطلب المساعدة الطبية العاجلة واستشر طبيبك قبل العودة لممارسة النشاط الرياضي.



مارسها صح في الصيف.

3- بعد ممارسة النشاط الرياضي

احرص على شرب السوائل وخصوصا الماء لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم أثناء ممارسة الرياضة.



احرص على تناول الأغذية الغنية بالماء مثل الخضروات والفواكه لتعويض السوائل بالجسم.



احرص على الإستحمام بعد الرياضة واستبدل الملابس الرياضية.



خذ قسط من الراحة.





المراجع

- كتيب إدارة تعزيز الصحة - استمتع بالصيف بدون ضربات شمس

- كتيب إدارة تعزيز الصحة - الرياضة والصحة

- <https://healthier.stanfordchildrens.org/en/summer-sports-safety-and-injury-prevention-tips/>

- <https://familydoctor.org/athletes-the-importance-of-good-hydration/>

Ministry of Health



وزارة الصحة

صحتكم
تهمنا

تعزيز
الصحة
Health Promotion