

O B S A H

Úvod	3
Hygiena sportovce	5
Hygiena ve způsobu života	5
Předcházení nakažlivým chorobám	7
Otužování	7
Trening	10
Automasáž	12
Životospráva při sportovních utkáních s dlouhotrvající ná- mahou	17
Několik rad sportovkyním	19
Sebekontrola	21
Význam sebekontroly	21
Subjektivní a objektivní příznaky	21
Deník sebekontroly	23
Sebekontrola a lékařská kontrola	24
Poskytování první pomoci	26
Hlavní způsoby předcházení úrazům	26
První pomoc (do příchodu lékaře)	27
Stručně o zdravotně-hygienických požadavcích na sportovní zaříze- ní, inventář a oděv	40
Všeobecné požadavky	40
Hřiště	41
Tělocvična	41
Kluziště	42
Lyžařská stanice	42
Plovárna	42
Co číst?	43