

OBSAH

I. HYGIENA	5
II. ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ.....	7
1. Ovzduší.....	7
1.1 Znečišťující látky v ovzduší	7
1.2 Záření	10
2. Voda.....	11
2.1 Pitná voda	11
3. Půda	12
4. Vnitřní prostředí budov.....	12
4.1 Fyzikální faktory vnitřního prostředí.....	13
4.2 Chemické faktory.....	14
4.3 Sick building syndrome	15
5. Hygiena tělovýchovných zařízení.....	15
5.1 Tělocvičny.....	16
5.2 Kluziště a zimní stadiony	16
5.3 Koupaliště	16
6. Zotavovací akce :.....	17
III. ŽIVOTOSPRÁVA.....	20
1. Biorytmy	20
1.1 Porušení biorytmů.....	21
1.2 Spánek.....	21
1.3 Živospráva sportujícího dítěte	22
2. Negativní jevy živosprávy	24
2.1 Kouření	24
2.2 Nadměrná konzumace alkoholu	26
2.3 Zneužívání drog	29
IV. OSOBNÍ HYGIENA SPORTOVCE	33
1. Udržování tělesné čistoty.....	33
2. Péče o oděv a obuv	36
3. Hygienická problematika některých sportů	37
4. Sexuální hygiena.....	37
4.1 Sexuálně přenosné choroby	38
4.2 Antikoncepce	39
V. HYGIENA VÝŽIVY	41
1. Strava	41
1.1 Nároky na příjem energie	41
1.2 Základní složky výživy.....	42
1.3 Pitný režim.....	47
1.4 Kvalita potravin	49

2. Stravování.....	50
2.1 Hygienické požadavky na pracovníky	50
2.2 Hygienické požadavky při přípravě pokrmů	51
2.3 Hygienické požadavky na prostory	52
2.4 Hygienické požadavky na potraviny.....	52
3. Alimentární infekce	52
4. Racionální výživa.....	55
4.1 Některé chyby v současné české výživě.....	55
4.2 Pyramida výživy	57
4.3 Vegetariánské diety	58
4.4 Výživa sportovce.....	58
4.5 Výživa dítěte	61
VI. EPIDEMIOLOGIE A IMUNOLOGIE.....	63
1. Imunologie	63
1.1 Původci infekčních nemocí.....	63
1.2 Typy imunity	64
2. Epidemiologie	65
2.1 Infekční nemoc	65
2.2 Vznik a průběh nákazy	66
2.3 Proces šíření nákazy	66
2.4 Epidemiologická opatření.....	67
2.5 Očkování	68
2.6 Způsob výskytu infekčních nemocí.....	68
2.7 Některé nemoci typické pro kolektivy.....	69
3. Cestovní medicína.....	70
3.1 Doprava.....	70
3.2 Problémy v cílovém místě	70
3.3 Endemické nemoci.....	71
3.4 Opatření před cestou	72
Literatura	73
Přehled zákonů a vyhlášek uvedených v textu.....	74