

# PHẦN 1. KIẾN THỨC CHUNG

## I. VỆ SINH CÁ NHÂN

- 1 Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch.



- 2 Tắm rửa sạch sẽ, thay quần áo sau khi hoạt động thể dục thể thao ở nhà.



- 3 Uống đủ nước sạch hằng ngày, nhất là trước và sau khi tập luyện, không nên uống nhiều nước có ga.



- 4 Ngủ đủ giấc, hạn chế chơi trò chơi điện tử và xem ti vi. Thường xuyên tập thể dục, không tập luyện khi ăn no hoặc khi đói, nên tập vào sáng sớm hoặc chiều muộn.





## II. ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

- 1 Sân tập phải sạch sẽ, thoáng mát; không có các vật sắc, nhọn, rác thải,...



- 2 Nên mặc trang phục thể thao, dùng các dụng cụ hỗ trợ vận động cần thiết, đeo đồ bảo hộ đúng quy định của môn thể thao.



- 3 Khởi động làm nóng cơ thể trước khi tập luyện, thả lỏng sau khi tập luyện và nghỉ ngơi cho khô mồ hôi.



- 4 Nên tập luyện, vui chơi dưới trời râm mát. Không nên tập luyện, vui chơi dưới trời nắng to hoặc mưa.

