مارسي الرياضة
بدون خطورة

10 قواعد
يجب الالتزام بها

1
الإبلاغ عن أي ألم في الصدر
أو أي ضيق غير طبيعي
في التنفس عند المجهود

2
الإبلاغ عن أي خفقان
في القلب خلال التمرين
أو بعد التمرين مباشرة

3
الإبلاغ عن أي وعكة في أثناء
التمرين أو بعد التمرين مباشرة

4
الإحماء والتبريد
لمدة 10 دقائق

5
شرب
3 أو 4 رشفات
من الماء كل 30 دقيقة

6
تجنب
أي رياضة شاقة تحت
– درجة 5 مئوية، أعلى من
درجة 30 مئوية وخلال
ذروة التلوث

7
تجنب التدخين قبل
ساعتين من الرياضة
وبعدها بساعتين

8
تجنب استخدام المواد
المنشطة والعلاج الذاتي

9
عدم تنفيذ رياضة شاقة
في حالة الحمي أو بعد 8 أيام
من الإنفلونزا

10
إجراء فحص طبي
قبل البدء بأي نشاط بدني شاق

شكرا
لنادي أطباء
القلب الرياضي

Agir pour le Cœur des Femmes
Women's Cardiovascular Healthcare Foundation
www.agirpourlecoeurdesfemmes.com
ETHANE