

- بهتر است فعالیت های ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و تا حد امکان در ساعت های اولیه روز انجام دهید.
 - در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعداز خواب صبح لازم است حتما از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راهپیمایی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته در ابتدا اقدام به گرم کردن خود کنید.
 - توصیه میشود مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود و یا یکی از آشنایان را در جیب خود قرار دهید تا در صورت بروز حادثه خاص امکان تماس با نزدیکان شما فراهم شود.
 - افراد مبتلا به فشارخون بالای شدید و کنترل نشده (برای مثال : فشار خون سیستولی مساوی یا بیشتر از ۱۸۰ میلی متر جیوه و یا فشار خون دیاستولی مساوی یا بیشتر از ۱۱۰ میلی متر جیوه در شرایط استراحت) باید تمرین ورزشی را تنها پس از ارزیابی پزشک و تجویز داروهای ضد پرفشاری خون مناسب ، به برنامه درمانی خود اضافه کنند.
 - سنجش قند خون قبل و تا چند ساعت پس از فعالیت ورزشی ، به ویژه هنگام شروع و یا تعدیل برنامه فعالیت ورزشی اقدام مناسبی است
 - ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتای کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر ممنوع است.
- هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:**
- قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید و قتی احساس میکنید خیلی خسته هستید چند بار استراحت کوتاه موثرتر از استراحت طولانی است.
 - بعداز غذا فوراً فعالیت بدنی انجام ندهید حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعداز غذا فعالیت شدید انجام ندهید
 - پیاده روی در سطح صاف ، راحت ترین ، در دسترس ترین و کم هزینه ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.
 - لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده روی و ورزش را نشاط بخش می سازد کفش بهتر است ۳ سانتی متر پاشنه داشته باشد و ترجیحا کفش های ورزشی که داری پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند بهترین گزینه هستند . لباس ، کفش ، و جوراب باید متناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شوند
 - طبق توصیه کارشناسان روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ۵ تا ۷ روز در هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها لازم است . امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تاکید نیست ، بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای ورزش روزانه نیز مفید است .
 - همیشه در ابتدای ورزش یا پیاده روی ، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید؛ یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب ، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند . قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم تر بدن خود را سرد کنید . استفاده از مرحله های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی نیز میشود .
 - در زمان فعالیت و نیز قبل و بعداز آن آب و مایعات استفاده کنید
 - مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است . در صورت گرم بودن به علت عرق کردن زیاد ، مایعات بیشتری بنوشید.
 - اگر روزها خارج از منزل پیاده روی می کنید حتما از کرم های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید . اگر شب و خارج از منزل پیاده روی می کنید از لباس هایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.
 - آلودگی هوا یکی از مشکلات شهر های بزرگ است . بهتر است از پیاده روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارک ها و فضای سبز به ورزش بپردازید.
- منبع : بسته آموزشی راهنمای خود مراقبتی - دفتر آموزشی ارتقاء سلامت معاونت بهداشت

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کارگروه آموزش به بیمار

تاریخ تهیه : ۱۴۰۴/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-SCGUI-CGC-07