



## Tiedote Nassikkapainijoiden ja Painikoululaisten vanhemmille

Paini on kontaktilaji jossa iholla esiintyvät taudinaiheuttajat voivat helposti siirtyä painijasta toiseen, varsinkin pienten nirhaumien tai muiden ihovammojen yhteydessä. Erityisesti vartalo- ja hiussilsaa aiheuttava sieni Trichophyton tonsurans tarttuu herkästi painijalta toiselle sekä muille perheenjäsenille mikäli hygieniasta ei pidetä riittävää huolta. Välitön harjoituksen jälkeinen suihkussa käynti huuhtoo sienien itiöitä myös ihon avoimista huokosista, mutta jos suihkussa käydään vasta kotona jäävät mahdolliset itiöt helposti sulkeutuviin huokosiin ja tartunta on valmis. Lisäksi sienien itiöt kulkeutuvat helposti myös iholta vaatteisiin ja takaisin, joten kotona peseytymisen jälkeen itiöt voivat palata iholle päällysvaatteista jotka olivat päällä harjoituksista palattaessa.

### Tästä johtuen kaikkia painijoita koskevat seuraavat ohjeet

- **Mukaan peseytymistarvikkeet ja puhtaat vaihtovaatteet, treenikassissa erillinen ”likaisten” osasto tai muovikassi,**
- **Välittömästi harjoitusten jälkeen riisutaan molskilla käytetyt vaatteet muovikassiin tai treenikassin ”likaisten” osastoon**
- **Peseydytään suihkussa ja vaihdetaan puhtaat ylle**
- **Seuraaviin treeneihin taas puhtailla vaatteilla**

Lisäksi ennaltaehkäisevinä ohjeina suositellaan:

- Nassikka- ja painikouluikäisille vartalon pesu Nizoral-shampoolla kerran kuukaudessa, kilpailupaikalla aina välittömästi kilpailun jälkeen
- Ihon perushoito tarpeen mukaisilla perusvoiteilla, silsa tarttuu herkimmin jo valmiiksi kuivaan, ihottumaiseen tai vaurioituneeseen ihoon

Lisää ohjeita silsan ennaltaehkäisyyn, tunnistamiseen ja hoitoon löytyy Painiklubin web-sivuilta osoitteesta <http://www.hyvinkaanpainiklubi.com/>. Tiedämme etteivät harjoitushallimme peseytymisolosuhteet ole parhaat mahdolliset, mutta nämä toimenpiteet ovat välttämättömiä kaikkien hyvinvoinnin kannalta.

Terveisin,

Painivalmentajat sekä HyPK johtokunta