

Správná ochrana před sluncem při sportu



Písek, voda a pot jsou při sportu často překážkou pro zajištění úplné ochrany před sluncem. Díky těmto tipům a trikům se můžete výše uvedeným problémům vyhnout a efektivně se chránit před sluncem.

Všeobecné tipy na ochranu před sluncem pro sportovce



- Zvolte voděodolné opalovací krémy bez parfemace
- Krém nanášejte pečlivě 30 minut před sportovním výkonem
 - Nezapomeňte na místa jako uši, nos, tváře, zadní část nohou
 - Aplikujte opalovací krém i na nohy a záda
 - Opalovací krém používejte také pod sportovním oblečením
- Používejte balzám na rty s UV ochranou
- Během tréninku krém nanášejte opakovaně (alespoň každé 2 hodiny)
- Používejte pokrývku hlavy s kšiletem a ochranou krku
- V případě potřeby noste oblečení s ochranou proti UV záření
- Pokud je to možné, naplánujte si trénink brzy ráno nebo večer
- Vyhýbejte se polednímu slunci
- Pravidelně se schovávejte do stínu
- Pijte dostatečné množství tekutin

Ochrana před sluncem při plážovém volejbalu



- Zvolte sprej na opalování: snadno se nanáší a rychle se vstřebává
- Noste neoprenové plážové ponožky: chrání nohy před horkým pískem a spálením od slunce
- Obstarejte si nerozbitné sportovní sluneční brýle: chrání oči před UV zářením
- Noste vhodnou pokrývku hlavy při hře a velký klobouk proti slunci při přestávkách mezi sety
- O přestávkách zvolte tričko s dlouhým rukávem a sportovní kalhoty

Ochrana před sluncem při vodních sportech



- Vyberte si opalovací krém, který se dobře vstřebává, je voděodolný, na obličej používejte krém s vyšším ochranným faktorem
- Potápění: neopren (účinná ochrana proti úžehu a podchlazení)
- Šnorchlování: tmavé tričko s dlouhými rukávy a legíny nebo oděv s ochranou proti UV záření
- Plavání: plavecký úbor a plavecká čepice s UV ochranou, polarizační plavecké brýle

Ochrana před sluncem při outdoorovém sportu



- Opalovací krém: s vysokým ochranným faktorem, používejte ho také pod oblečení
- UV ochranný oděv: chrání před UV zářením i za mokra
- Pokrývka hlavy: ochrana hlavy a krku před UV zářením
- Sportovní sluneční nebo lyžařské brýle: chrání před jasným světlem a UV zářením
- Horské a zimní sporty: používejte opalovací krém s minerálními filtry a vysokým ochranným faktorem

Více informací o různých opatřeních na ochranu před sluncem a doporučení ohledně výběru vhodného opalovacího krému najdete v našem článku „[Ochrana před sluncem při sportu](#)“.