

Protezione solare per sportivi

Sabbia, acqua e sudore possono inibire l'effetto delle protezioni solari durante le attività sportive. Con i nostri consigli puoi sorvolare questo problema e difenderti efficacemente contro le radiazioni solari.

Consigli generici – Gli accorgimenti che tutti gli sportivi dovrebbero seguire

- Scegliere un latte solare resistente all'acqua e senza profumo – si assorbe velocemente e non irrita la pelle
- Spalmare accuratamente la crema solare 20-30 minuti prima di fare sport
 - ✓ Non dimenticare le zone maggiormente esposte (viso, dorso di mani e piedi)
 - ✓ Spalmare la crema solare su gambe e schiena
 - ✓ Applicare la crema anche sotto i vestiti
- Usare un burrocacao con protezione UV
- Applicare la crema regolarmente durante l'allenamento (almeno ogni 2 ore)
- Usare un copricapo con visiera e para orecchie
- Abbigliamento anti-UV – protegge efficacemente dai raggi ultravioletti
- Bere a sufficienza
- Portare con sé un asciugamano per tamponare il sudore
- Cercare zone d'ombra

Protezione solare per giocatori di beach volley

- Spray solare a protezione immediata – è veloce da applicare, ma deve essere comunque spalmato
- Pennello/Spatolina per eliminare la sabbia dal corpo
- Calzini in neoprene – proteggono i piedi dal calore della sabbia e dai raggi solari
- Occhiali da sole sportivi infrangibili
- Un copricapo da sole per giocare e uno più grande da indossare durante le pause
- Maglietta a maniche lunghe e pantaloni della tuta per le pause

Protezione solare per gli sport in acqua

- Crema solare resistente all'acqua e ad assorbimento immediato
- Crema con fattore di protezione solare elevato per il viso
- Immersioni: muta subacquea in neoprene – protezione più efficiente contro le radiazioni UV
- Snorkeling: maglietta scura a maniche lunghe e leggings, o abbigliamento anti-UV
- Nuoto: costume da bagno e cuffia da nuoto con protezione UV, occhialini da nuoto polarizzati

Protezione solare per gli sport outdoor

- Abbigliamento anti-UV - protegge dalle radiazioni UV anche se bagnato
- Copricapo con visiera e protezione UV
- Occhiali da sole sportivi

Ulteriori informazioni nel nostro articolo „[Protezione solare per sportivi](#)”.