

Protegersi dal sole durante lo sport



Durante le attività sportive, sabbia, acqua e sudore possono inibire l'effetto della protezione solare. Con i nostri consigli puoi risolvere questo problema e proteggere la tua pelle dal sole anche mentre fai sport.

Consigli generali per chi si allena al sole



- Scegliere un latte solare resistente all'acqua e senza profumo
- 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 balsamo labbra con protezione UV
- Applicare la crema solare regolarmente durante l'allenamento (almeno ogni 2 ore)
- Usare un copricapo con visiera
- Eventualmente usare abiti anti-UV
- Se possibile, programma l'allenamento al mattino presto o alla sera
- Evitare le ore più calde (tra le 11:00 e le 15:00)
- Fare pause in zone ombreggiate
- Bere a sufficienza

Protezione solare per il beach volley



- Spray solare: è facile da applicare e si assorbe velocemente
- Calzini in neoprene: proteggono i piedi dal calore della sabbia e dai raggi solari
- Occhiali da sole sportivi infrangibili: proteggono gli occhi dai raggi UV
- Un cappellino per giocare e uno più grande da indossare durante le pause
- Eventualmente 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; usare una protezione più alta per il viso
- Per le immersioni: muta subacquea in neoprene (offre una protezione più efficiente contro i raggi UV)
- Per lo snorkeling: maglietta scura a maniche lunghe e leggings, o abbigliamento anti-UV
- Per il nuoto: costume da bagno e cuffia da nuoto con protezione UV, occhialini da nuoto polarizzati

Protezione solare per gli sport outdoor



- Crema solare: fattore di protezione solare elevato, da applicare anche sotto gli indumenti
- Abbigliamento anti-UV - protegge dalle radiazioni UV anche se bagnato
- Copricapo con visiera e protezione UV
- Occhiali da sole (o da neve) sportivi: proteggono dalla luce intensa e dai raggi UV
- Per gli amanti della montagna e degli sport invernali: usare una crema solare con protezione fisica e un fattore di protezione solare più elevato

Puoi trovare maggiori informazioni sulle protezioni solari adatte a chi fa sport e altri utili consigli nel nostro articolo ["Protezione solare per sportivi"](#).