

Profilaktyka oparzeń słonecznych dla sportowców

Uprawiając sport często przebywasz na słońcu, przez co są twoja skóra jest narażona na szereg problemów i chorób. Dla skuteczniejszej ochrony wybierz środki odporne na działanie wody, piasku i potu. Poza tym, zawsze i wszędzie stosuj się do poniższych zasad profilaktyki oparzeń słonecznych.

Ogólne zasady ochrony przed słońcem dla wszystkich sportowców:

- Wybieraj wodoodporne kremy z filtrem UV bez substancji zapachowych, by uniknąć ewentualnych podrażnień i reakcji alergicznych.
- Nałóż grubą i równą warstwę kremu. Zwróć szczególną uwagę na:
 - ✓ Nos, uszy i policzki (szczególnie narażone na oparzenia)
 - ✓ Ręce i nogi
 - ✓ Miejsca zakryte przez odzież.
- Posmaruj usta pomadką z filtrem UV.
- Podczas treningu co jakiś czas nakładaj kolejną warstwę kremu (minimalnie co 2 godziny).
- Noś czapkę z daszkiem i osłoną.
- Noś odzież sportową z filtrem UV, która dodatkowo chroni przed promieniami UV.
- Uzupełniaj płyny.
- Spakuj dodatkowy ręcznik do ocierania potu.
- Raz po raz zrób przerwę i odpocznij w cieniu

Ochrona przeciwsłoneczna dla siatkarzy

- W przerwach stosuj szybko wchłaniający się spray przeciwsłoneczny – za każdym razem dokładnie rozsmaruj go na skórze.
- Miej pod ręką małą szczotkę do usuwania przyklejającego się do skóry piasku.
- Na plaży załóż neoprenowe skarpetki, które ochronią twoje stopy przed palącym piaskiem.
- Pamiętaj o solidnych, sportowych okularach przeciwsłonecznych.
- Podczas gry noś czapkę z daszkiem, a w przerwach kapelusz z szerokim rondem.
- W przerwach zakładaj T-shirt z długim rękawem i spodnie z długimi nogawkami.

Ochrona przeciwsłoneczna dla osób uprawiających sporty wodne

- Stosuj wodoodporny, dobrze wchłaniający się krem z filtrem UV.
- Smaruj twarz środkiem o wysokim faktorze przeciwsłonecznym.
- Nurkowanie z butlą: załóż skafander z pianki neoprenowej, który blokuje promienie UV.
- Nurkowanie z rurką: załóż ciemną koszulkę na długi rękaw i legginsy, ew. odzież z filtrem UV.
- Pływanie: załóż strój kąpielowy lub kąpielówki oraz czepek z filtrem UV. Nie zapomnij okularów do pływania z polaryzacją!

Ochrona przeciwsłoneczna dla biegaczy, rowerzystów i wędrowców

- Zaopatrz się w odzież sportową z filtrem UV, która skutecznie chroni przed szkodliwym promieniowaniem, nawet gdy jest nieco wilgotna.
- Zadbaj o odpowiednie nakrycie głowy – najlepiej z daszkiem i osłoną karku.
- Pamiętaj o okularach przeciwsłonecznych.
- Wędrówki po górach i wspinaczka: korzystaj z kremów z filtrem mineralnym oraz o wysokim faktorze ochrony przeciwsłonecznej.

Dodatkowe informacje znajdziesz w naszym poradniku „[Ochrona przed słońcem dla sportowców](#)”.