PORADY

Ochrona przeciwsłoneczna podczas treningów sportowych

Uprawiając sport często przebywasz na słońcu, przez co twoja skóra jest narażona na intensywne promieniowanie UV. 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 sportowców

- Wybieraj wodoodporne kremy z filtrem UV bez substancji zapachowych, by uniknąć ewentualnych podrażnień i reakcji alergicznych.
- Nałóż grubą i równą warstwę kremu co najmniej 30 minut przed treningiem. Zwróć szczególną uwagę na:
    - nos, uszy, policzki, łydki (szczególnie narażone na oparzenia)
    - ręce i nogi
    - miejsca zakryte przez odzież.
- Posmaruj usta pomadką z filtrem UV.
- Podczas treningu regularnie nakładaj kolejną warstwę kremu (najlepiej co 2 godziny).
- Noś czapkę z daszkiem i osłoną na kark.
- Ubieraj odzież sportową ze specjalnym filtrem, która dodatkowo chroni przed promieniami UV.
- Trenuj w godzinach porannych lub wieczorem.
- Unikaj słońca w godzinach południowych.
- Raz po raz zrób przerwę i odpocznij w cieniu.
- Regularnie uzupełniaj płyny i nawadniaj się.

Ochrona przeciwsłoneczna dla siatkarzy

- Stosuj szybko wchłaniający się spray przeciwsłoneczny – za każdym razem dokładnie rozsmaruj go na skórze.
- Na plaży załóż neoprenowe skarpetki, które ochronią twoje stopy przed palącym piaskiem i oparzeniami słonecznymi.
- Pamiętaj o solidnych, sportowych okularach przeciwsłonecznych.
- Podczas gry noś czapkę z daszkiem.
- W przerwach zakładaj kapelusz z szerokim rondem, T-shirt z długim rękawem i spodnie z długimi nogawkami.

Ochrona przeciwsłoneczna dla osób uprawiających sporty wodne

- Stosuj krem z filtrem UV: wodoodporny, dobrze wchłaniający się, a na twarz 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 leginsy, 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

- Stosuj krem z filtrem UV o wysokim faktorze ochrony przeciwsłonecznej oraz aplikuj go także na miejsca zakryte przez odzież.
- 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, osłoną karku i filtrem UV.
- Pamiętaj o okularach przeciwsłonecznych, które chronią przed jasnym światłem (także zimą) i promieniowaniem UV.
- Wędrówki po górach i wspinaczka: korzystaj z kremów z filtrem mineralnym oraz o wysokim faktorze ochrony przeciwsłonecznej.

Dodatkowe informacje na temat ochrony przeciwsłonecznej dla aktywnych znajdziesz w naszym poradniku „Ochrona przeciwsłoneczna dla sportowców“.