

La protection solaire pour sportifs

Le sable, l'eau et la transpiration représentent souvent un problème pour avoir une protection optimale pendant le sport. Avec ces trucs et astuces vous pourrez contourner ces problèmes et vous protéger du soleil efficacement.

Astuces générales – ce à quoi tous les sportifs doivent veiller :

- Choisir un lait solaire waterproof et sans parfum car il pénètre bien dans la peau et ne l'irrite pas
- Mettre de la crème 30 minutes avant le sport
 - ✓ Ne pas oublier les endroits sensibles (le nez, les joues, le dos des pieds)
 - ✓ Appliquer de la crème sur les jambes et le dos
 - ✓ Mettre de la crème également sous les vêtements
- Utiliser un baume à lèvres avec une protection UV
- Appliquer de la crème régulièrement pendant l'entraînement (au moins toutes les deux heures)
- Se protéger la tête avec un chapeau, une visière et une protection pour la nuque
- Porter des vêtements anti-UV – ils protègent des rayons UV de manière fiable
- Boire suffisamment d'eau
- Apporter une serviette pour essuyer la transpiration
- Se mettre à l'ombre le plus possible

La protection solaire pour les joueurs de beach-volley

- Crème solaire en spray : rapide à appliquer, mais doit tout de même être bien massé dans la peau
- Balayette : pour enlever le sable collé à la peau
- Chaussettes en néoprène : protègent les pieds des coups de soleil et du sable chaud
- Lunettes de soleil de sport résistantes aux chocs
- Couvre-chef approprié pour le jeu et un grand chapeau pour les temps-morts
- Un T-shirt à manches longues et un jogging pour les pauses

Protection solaire pour les sportifs nautiques

- Crème solaire waterproof qui pénètre bien dans la peau
- Utiliser un indice de protection plus élevé pour le visage
- Pour les plongeurs : porter une combinaison néoprène pour une protection efficace des rayons UV
- Pour le snorkeling : porter un T-shirt à manches longues foncé et un legging ou des vêtements UV
- Pour la natation : porter un maillot et un bonnet de bain à protection UV, ainsi que des lunettes de natation polarisées

Protection solaire pour les sportifs en plein air

- Porter des vêtements de protection UV – ils protègent aussi quand ils sont mouillés
- Chapeau avec une visière et une protection UV
- Lunettes de soleil de sport
- Pour l'alpinisme : utiliser de la crème solaire avec une protection physique et un haut indice de protection