

ZAŠČITA PRED UV SEVANJEM PRI TELESNI DEJAVNOSTI NA PROSTEM



VELIKA IZPOSTAVLJENOST UV SONČNEMU SEVANJU

Gibalna/športna aktivnost je pomemben del zdravega življenjskega sloga. Vendar dolgotrajno preživljanje časa na prostem športnike in vadeče izpostavlja intenzivnemu UV sončnemu sevanju in zato večjemu tveganju za pojav škodljivih posledic na kožo in oči, vključno melanoma.



DEJAVNIKI TVEGANJA

UV indeks ≥ 3

Večurne
aktivnosti

Odboj UV
sevanja

Pesek do 15 %, morje
25 %, sneg in led do
80 % ...

Nadmorska
višina

Vsaki 300 m večja
moč UV sevanja za
~4 %

Oblačnost

Tanka oblačna
plast lahko
prepusti do 90 %
UV sevanja

Potenje

Poveča učinek
UV sevanja na
kožo (hitreje
pordeči)

KAKO SE LAHKO ZAŠČITIMO?

Sončna
očala

Ukrivljena oblika,
leče CEUV400

Pokrivalo

Zaščitna
oblačila

Zračni materiali,
UPF>20

Prilagoditev
urnika

Aktivnosti na
prostem izvajamo
zjutraj ali pozno
popoldne

Krema za
zaščito pred
soncem

Kot dodatna
zaščita na
nezaščitene delih.
SZF 30+; SZF 50 za
sneg, vodne športe.
Uporaba: ne glede
na UV indeks in
fototip kože!

Zadostna
hidracija

Več o UV sevanju, vplivih na zdravje in zaščiti:



NAJ ZAŠČITA PRED UV SEVANJEM POSTANE DEL ŠPORTNE RUTINE.

Nosilci programa Varno s soncem: Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Združenje slovenskih dermatovenerologov in Društvo za boj proti raku Celje.