



# BEZPEČNÝ ŠPORT NA SLNKU

**Športovci patria do rizikovej skupiny ohrozenej vznikom nemelanómovej rakoviny kože.**

Pokožku, ktorú nadmerne vystavujeme slnku, treba správne chrániť.

# PROFESIONÁLNI ŠPORTOVCI ČLENOVIA ŠPORTOVÝCH KLUBOV REKREAČNÍ ŠPORTOVCI

sú vystavení zvýšenému riziku vzniku nádorov kože, pretože počas svojich športových aktivít trávajú veľa času v exteriéri, často na priamom slnku. Práve **slnčné ultrafialové žiarenie (UV)** poškodzuje kožné bunky a je najvýznamnejším rizikovým faktorom vzniku rakoviny kože. Čím viac sa mu športovec vystavuje, tým je riziko poškodenia pokožky väčšie.

## MEDZI ĎALŠIE RIZIKOVÉ FAKTORY PATRIA:

- bledší typ pokožky so sklonom k spáleniu,
- svetlé alebo ryšavé vlasy, modré oči, pehy,
- vyšší vek,
- výskyt rakoviny kože v rodine,
- znížená činnosť imunitného systému vplyvom niektorých ochorení alebo liekov.



## ČO HROZÍ?

Nadmerná slnečná expozícia môže v krátkodobom horizonte spôsobiť dehydratáciu, úpal či spáleniny. V dlhodobom meradle vzniká **zvýšené riziko rozvoja melanómu, ako aj nemelanómových kožných nádorov (bazalióm, spinalióm)**. Tie sa najčastejšie vytvárajú na nechránených miestach pravidelne vystavených slnku, ako sú **tvár, krk, hlava, uši a ruky**.



## CHRÁŇTE DETSKÚ POKOŽKU

Detská pokožka je jemnejšia a má nižšiu koncentráciu ochranného pigmentu melanínu ako dospelá pokožka. Pôsobením slnka sa preto UV žiarenie dostáva hlbšie do kože. Tá ešte nie je imunologicky vyvinutá natoľko, aby dokázala bojovať proti poškodeniu buniek kože. Je dokázané, že vysoká expozícia UV žiareniu v prvých 10 rokoch života zvyšuje celkové riziko melanómu v priebehu života.



# FAKTY O SLNEČNOM UV ŽIARENÍ

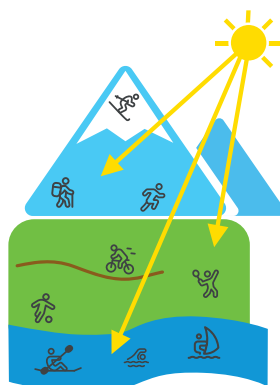
- UV žiarenie je časťou slnečného žiarenia. Pre jeho nízku energiu nie je viditeľné pre naše oko a bezprostredne po expozícii nie je cítiť ani na našej pokožke.
- Najsilnejšie je medzi **10. a 16. hodinou**.
- UV žiarenie preniká cez oblaky, aj keď je zamračené. Menej sa chránime a o to väčšie riziko spálenia nám hrozí.
- Jeho účinok sa zvyšuje odrazom slnečných lúčov **na vode, snehu, ľade, piesku či chodníku**.



## Vedeli ste, že...

- Opálená pokožka nechráni pred ďalším spálením na slnku?
- Spotená alebo mokrá pokožka telo ochladí, ale nechráni pred UV žiarením?
- Mokré tričko dosahuje iba ochranný faktor (SPF) 5?

## Slnečné UV žiarenie je intenzívnejšie vo vyšších nadmorských výškach



Nadmorská výška m.n.m.	Intenzita UV žiarenia rastie o:
2 700	40 %
2 400	36 %
2 100	32 %
1 800	28 %
1 500	24 %
1 200	20 %
900	16 %
600	8 %
300	4 %



# STAČÍ, AK SI PRI ŠPORTOVANÍ OSVOJÍTE TÝCHTO

## 5 PRAVIDIEL:

1. VHODNÉ OBLEČENIE A POKRÝVKA HLAVY
2. OCHRANNÝ KRÉM
3. SLNEČNÉ OKULIARE
4. TIEŇ
5. VYŠETRENIE KOŽE



## PREČO JE TO DÔLEŽITÉ?

1

### VHODNÉ OBLEČENIE A POKRÝVKA HLAVY

Ak to šport umožňuje, dbajte, aby ste mali zakrytú väčšinu tela. Zvoľte ľahký, priedušný odev s dlhými rukávami a nohavicami. Odporúča sa nosiť oblečenie vyrobené zo špeciálnych materiálov s UV ochranou (UPF50+), ktoré blokuje až 98 % UV lúčov. Pri klasických materiáloch bez UPF voľte dostatočne hustú tkaninu. Tmavé oblečenie ochráni lepšie než svetlé. Mokrú oblečenie stráca ochrannú schopnosť. Na ochranu krku a dekoltu môžete zvoliť tričká s vyšším golierom. Nezabúdajte na pokrývku hlavy, v ideálnom prípade takú, ktorá chráni aj uši a zátylok. Pri šiltovkách sa odporúča dlhší šilt a zadné krytie krku.

2

### OCHRANNÝ KRÉM

Používajte prípravky so širokým spektrom ochrany, čo zahŕňa ochranu pred UVA aj pred UVB žiarením, s ochranným faktorom minimálne 30. Čím vyššie číslo SPF, tým vyššia ochrana. Aplikujte ich polhodinu pred pobytom na slnku a opakovane každé dve hodiny, pri potení častejšie. Po plávaní sa natrite hneď. Nanášajte krém na všetky časti tela, ktoré máte odkryté. Nezabúdajte na tvár, uši, zátylok ani na plešinu. Dôležité je aplikovať krém v dostatočnom množstve, t. j. približne 1 čajovú lyžičku na tvár a 2 – 3 polievkové lyžice na celé telo.

3

### SLNEČNÉ OKULIARE

Okuliare patria k najpodceňovanejším ochranným prvkom. Už 15 minút na slnku môže poškodiť zrak a pri pravidelnom pobyte na slnku bez slnečných okuliarov hrozí sivý zákal. Správne okuliare by mali mať účinný UV filter a bočnice. Starostlivo vyberajte slnečné okuliare vhodné na šport (UV ochrana až do 400 nm, polarizované šošovky...).

4

### TIEŇ

Ak je to možné, naplánujte si tréningy a športové aktivity mimo hodín najsilnejšieho UV žiarenia (v skorších dopoludňajších alebo neskorších popoludňajších hodinách). V prípade športovania počas obedňajších hodín (11:00 – 15:00) obmedzte intenzitu a trvanie rozcvičky, zvyšte počet prestávok, vyhýbajte sa priamemu slnku, zdržiavajte sa v tieni, príp. časť tréningu vykonávajte v interiéri.

5

### VYŠETRENIE KOŽE

Pokožku si pravidelne kontrolujte, všimajte si znamienka a zmeny na koži celého tela vrátane uší, krku, chodidiel a nechtov. Sledujte, či sa nemení ich veľkosť, farba či tvar. Pravidelne raz ročne absolvujte aj dermatologické vyšetrenie kože.

WWW.SUNSAFE.SK

WWW.RAKOVINAKOZE.ORG

 sunsafe

## Ľudská pokožka má pamäť

Koža má pamäťovú stopu a jej poškodzovanie sa hromadí. Opakované spáleniny na slnku sa môžu natrvalo vpáliť do kože ako na film z fotoaparátu, niekedy až do takej miery, že sa nedajú obnoviť.



**Myslite na aktívnu ochranu svojej pokožky pri každej činnosti v exteriéri a správajte sa na slnku zodpovedne. Zabránite tým predčasnému starnutiu pokožky aj vzniku rakoviny kože.**

ODBORNÁ GARANCIA



PARTNERI



Asociácia Bratislavských Vodáckych Klubov



Zdroje informácií:

• Kricger A, Armstrong BK, Goumas C, et al. Ambient UV, personal sun exposure and risk of multiple primary melanomas. *Cancer Causes Control.* 2007; 18(3):295-304. • Blumthaler M, Webb A, Seckmeyer G, Bais A, Huber M, Mayer B. Simultaneous spectroradiometry: a study of solar UV irradiance at two altitudes. *Geophys Res Lett.* 1994; 21(25):2805-2808. • Spracované podľa AIS – Sun Safe Sports Position Statement (december 2023, dostupné na: <https://melanoma.org.au/wp-content/uploads/2023/12/AIS-Sun-Safe-Position-Statement.pdf>)

Projekt SunSafe finančne podporuje Národný onkologický inštitút zo zdrojov MZ SR.