

Jak vyžrát na VLNY VEDER

Tipy a triky pro přežití vln veder ve zdraví

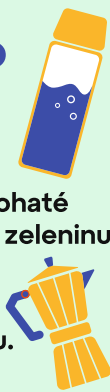
PIJTE VÍC VODY HYDRATACE JE ZÁKLAD

Když opouštíte domov,
vemte si s sebou láhev vody.



Jezte potraviny bohaté
na vodu - ovoce a zeleninu.

Omezte konzumaci alkoholu
a kofeinu, které z těla odvádí vodu.



CHRAŇTE SE/CHLAĎTE SE ANEB ČÍM SVĚTLEJŠÍ, TÍM VÍC COOL



Noste světlé volnější oblečení
z přírodních chladivých materiálů.

Noste pokrývku
hlavy nebo
třeba i slunečníc.



Odhalené části těla
ošetřete krémem
s UV faktorem
alespoň 30 SPF.



KDO JE PŘIPRAVEN, NENÍ PŘEKVAPEN

Sledujte předpověď počasí.



Důležité je vědět, zda přijde tropický den -
ten nastává, když je denní teplota > 30 °C.

Nebo tropická noc, kdy jsou teploty > 20 °C.



Během tohoto období si organismus výrazně méně odpočine

OPATRUJTE SEBE A VŠÍMEJTE SI I SVÉHO OKOLÍ



Pokud ve svém okolí vidíte, že by někdo
mohl potřebovat pomoci, nebojte se zeptat.
Horko je náročné pro všechny obyvatele.

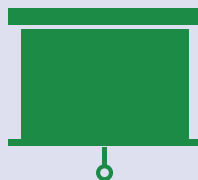
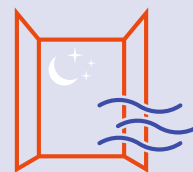
OMEZTE POHYB VENKU V NEJPARNĚJŠÍCH HODINÁCH

Snažte se omezit pobyt
venku během poledne
a v odpoledních hodinách,
kdy je slunce a teplo
nejintenzivnější



PŘIPRAVTE SVÉ DOMOVY

Nejdůležitější je umožnit
přístup chladnějšího vzduchu
přes noc a ráno byt co nejvíce
ochladit.



Přes den je třeba zabránit
slunečnímu svitu, aby ohřival
váš interiér. Jednoduše
zatáhněte závěsy či žaluzie.

NEPŘETĚŽUJTE SVÉ TĚLO

Jezte lehké
pokrmu



Sportujte v chladněj-
ších obdobích dne



Nevystavujte se příliš
rychlým změnám teplot

