

Opalovací krém je nutný u moře i u rybníka

Nepodceňujte **ochranné faktory**. Češi, kteří mají nejčastější fototyp kůže III, by se měli mazat krémy, gely či spreji s faktorem mezi dvacítkou a třicítkou.

Ochrana proti slunci je nezbytná. „I když opálená pleť vypadá na první pohled pěkně, nemusí se přehnaně slunění vyplatit. Pokožka si totiž pamatuje a sčítá naše prohřešky vůči ní za celý život a vrátí je dříve, než se toho nadějete,“ varuje dermatoložka Marta Moidlová, primářka kliniky LaserPlastic. Pokud se přece jen chcete opálit, je nutné dodržovat určitá pravidla. Nejdůležitější zní: nespálit se. „Nutností je používat kvalitní přípravky s ochranným faktorem proti UV záření. Především si dávejte pozor na polední kolmé paprsky,“ vysvětluje Moidlová.

Na trhu najdete škálu přípravků s různým stupněm ochranného faktoru. Vybrat si můžete mezi

mlékem, spreji, pěny, oleji, gely, fluidy či krémy zabarvenými jako make-up.

„Osobně dávám přednost firmám, které prověřil Státní ústav pro kontrolu léčiv. U nich je stupeň a kvalita ochrany zaručena. Vybírám je podle charakteru pleti. Například na mastnou pleť jsou lepší gely a fluidy, na suchou krémy, na celé tělo pak mléko,“ doporučuje primářka. Sama má ráda díky snadné aplikaci spreje.

Češi mají nejčastěji fototyp kůže III

Jaký faktor zvolit? Záleží na fototypu. Nejčastěji jsou na tom lidé s fototypem I. Kůže na slunci vždy zrudne a člověk nikdy hnědého zbarvení nedosáhne. Tito jedinci by se měli chránit nejvyšším možným

faktorem. Je označován 50+, což dle nové klasifikace znamená nejvyšší možnou ochranu, a to vůči UVA i UVB spektru. Fototyp II je na tom o něco lépe. Na slunci jeho pokožka obvykle rudne a lehce hnědne. Pro něj se hodí přípravky s faktorem od 30 do 50.

Fototyp III je v Česku nejrozšířenější. Pro tento typ kůže se doporučuje faktor od 20 do 30. Další fototypy už se nás moc netýkají. Jsou to lidé z jižních krajín.

Děti jen s tričkem a čepicí

Pozor na sluníčku by si měly dát především děti, respektive jejich rodiče. Ti nejmenší, až do tří let věku, by se neměli slunit vůbec. Je třeba je chránit oblečením, nejlépe tričkem, košílkou, kšiltovkou nebo kloboučkem a také brýlemi proti slunci.

Velkým přínosem pro děti i dospělé je speciální oblečení vyrobené z velmi jemných vláken, která jsou nepropustná pro UV záření. „Vzhledem k tomu, že ochranný filtr byl zataven do vláken již při jejich výrobě, je prádlo stabilní a ani při používání tuto ochrannou schopnost neztratí. Materiály jsou

zároveň prodyšné, lehké a rychle schnoucí,“ radí Modlová.

Pro děti existují také speciální fyzikální ochranné filtry s oxidy titanu určené pro dětskou pokožku. Zanechávají na kůži bělavý neškodný film. Dítě s ním namažete půl hodiny předtím, než vyjdete na slunce.

Jak se zachovat u moře či u rybníka během léta, když jste celý rok nebyli na sluníčku? Pro začátek zvolte vyšší faktor. V tuzemsku 20, u moře alespoň 30. Postupně faktor snižujte, ale jen pokud nedošlo k poškození pokožky. Nejvíce přípravku nanášejte na odhalená místa, jako jsou rty a místa nad nimi, nos, ramena, nártý. Po každém koupání aplikaci zopakujte. Na opalovacím přípravku nešetřete. Má-li být účinný, je nutné vetřít na jeden čtvereční centimetr jeden miligram. Mezi 11. a 15. hodinou na slunce moc nechoďte. Je neagresivnější.

Chcete se zdravě opálit? Pak na slunce nechoďte vůbec a sáhněte po samoopalovacích přípravcích nebo tělových make-upech. Nabízejí je i některé kosmetické salony ve formě sprchy. **Kamila Hudečková**



Pro děti U vody děti mažte častěji, především po každém koupání. Nejmenší, do tří let, by se neměly slunit vůbec. Foto: Profimedia.cz

Zkontrolujte si lékárníčku i platnost pasu

Před každou cestou nejen do zahraničí je potřeba si zkontrolovat doklady. „Kromě cestovního pasu bych doporučil nezapomenout kreditní kartu, cestovní pojištění a mobilní telefon,“ říká mluvčí Asociace cestovních kanceláří Tomio Okamura a dodává, že tyto tři věci by měly být automatickou součástí jakéhokoli typu cestování.

Z dalších věcí je to kopie cestovního pasu pro případ, že originál ztratíte, rychleji se pak vyřeší vyřízení náhradního dokladu, nebo možnost rozložení peněz na vícero míst. Mluvčí CK Fischer Daniel Plovajko doporučuje vzít si s sebou dvě platební karty, neboť se může stát, že jedna z nich nebude akceptována.

Léky a hygienické potřeby

Na každou cestu si s sebou berte lékárníčku, nezapomeňte ji zkontrolovat a doplnit. Při výběru léků po-

Co také do lékárníčky

léky

na nevolnost, průjmy, zácpu, na bolesti hlavy, zubů, svalů či kloubů, na horečku přípravky na alergie a poštípání hmyzem, repelenty pastilky či spreje na bolest v krku dezinfekci přípravky na spáleniny nebo popáleniny léky, které užíváte pravidelně

další potřeby a vybavení

obvazy, stahovací obvaz, náplast, sterilní čtverce, nůžky, pinzeta

stupujte podle vlastních zkušeností a doporučení lékaře. Když bude vaše cestovní lékárníčka správně vybavená, většinu malých onemocnění zvládnete. Kupovat léky v za-

hraničí je možné, ale nejen kvůli jazykové bariéře to nemusí být úplně jednoduché. A někdy vás překvapí i cena.

Než vyrazíte, nechte si od lékaře předepsat v dostatečné míře léky, které pravidelně užíváte, a doplňte je o volně dostupné léky na nachlazení, spáleniny a záživací problémy. Nezapomeňte na repelenty a odpuzovače hmyzu, stejně jako na kosmetiku a hygienické potřeby, na něž jste zvyklí.

Co s sebou k moři

Mezi základní vybavení k moři patří kromě plavek (alespoň dvoje na výměnu) taška na přenášení věcí, ochranné opalovací krémy, sluneční brýle, pokrývka hlavy, obuv do vody (tam, kde bývá špatný přístup do moře), lahev na vodu. Pokud nebudou v místě pobytu k dispozici lehátka se slunečníky nebo pokud je nechcete platit, vezměte

také slunečník, rákosovou rohož či karimatku a velkou osušku.

Na loď body se světlou podrážkou

Vezměte si nepromokavou bundu, rukavice a sportovní obuv s pevnou patou a světlou podrážkou. Potraviny s dlouhou výdrží – instantní polévky či párky v konzervě.

Jedeme na hory

I v létě může být na horách zima, přizpůsobte tomu své oblečení (nepromokavá bunda i kalhoty, pevná obuv, pokrývka hlavy). Nezapomeňte na orientační pomůcky – mapu, turistického průvodce, buzolu – a také na hole pro nordic walking.

Dovolená na kole

Nezapomeňte na základní nářadí na opravu běžných defektů kola. Chybět by vám neměla lékárníčka a také lahev s pitím. **Bohumil Brejžek**

INZERCE

SONY
make.believe

VIDEOKAMERY
již od 4.900,- Kč
až po 3D

FOTOAPARÁTY
od 2.500,- Kč
až po zrcadlovky



SONY HDR-TD10
3D kamera



SONY DSC-TX10
vodě a prachu odolný

Brněnská Sony Centra
na Kounicové a v Olympii

www.sonybrno.cz

...již víte kam pro Sony