

# KAKO OSTATI FIT POLETI



## TELESNA DEJAVNOST V ČASU VROČINSKIH OBREMENITEV

Poletje prinaša daljše dneve in več priložnosti za gibanje na prostem, hkrati pa tudi visoke temperature, ki lahko obremenijo telo. Kljub vročini je pomembno, da ostanemo telesno aktivni – vendar na varen in prilagojen način. Pravilno prilagojena telesna dejavnost krepi zdravje in dobro počutje, pomaga ohranjati kondicijo in zmanjšuje tveganja za kronične bolezni.

## VADBA V VROČINI ZAHTEVA OBDOBJE AKLIMATIZACIJE

Telo se na vročino prilagaja postopoma, običajno v trajanju približno dveh tednov. Začnite postopoma in dnevno podaljšujte trajanje aktivnosti. Tako telo pripravite na izboljšanje sposobnosti hlajenja telesa (hitrejše potenje, bolj stabilen srčni utrip).

## DOBRO JE POZNATI HITRE TRIKE OHLADITVE TELESA

- Podlaket postavite pod mrzlo tekočo vodo. Tudi javno dostopne površine to omogočajo, npr. pitniki, fontane.
- Poškropite telesno površino s hladno vodo. Ko voda izhlapeva, se vaša telesna temperatura zniža.
- Uporabite hladne obkladke in si ohladite vrat, podlahti, dimlje in pod pazduho.

# NASVETI ZA VARNO TELESNO DEJAVNOST V ČASU VROČINE

- **Izbirajte primeren čas dneva**  
Vadbo načrtujte zgodaj zjutraj ali zvečer, ko so temperature nižje.
- **Prilagodite intenzivnost in trajanje**  
Zmanjšajte tempo, skrajšajte trajanje in si vzemite več odmorov.
- **Poskrbite za hidracijo**  
Pijte dovolj tekočine pred, med in po aktivnosti. Pijte redno in v manjših količinah. Pri zmerni aktivnosti (do približno 30 minut) zadostuje voda. Pri daljši ali intenzivnejši vadbi pa je priporočljivo nadomeščati tudi elektrolite. Športni napitek si lahko pripravite sami (voda + limonin sok + ščepec soli).
- **Začnite postopoma**  
Telo na vročino navajajte postopno, zmerno povečujte obremenitev.
- **Izberite primerne poti**  
Gibajte se v senci, parkih ali gozdovih, kjer je prijetneje tudi ob višjih temperaturah. Če je mogoče, izbirajte poti stran od prometa, saj je poleti onesnaženost zraka lahko dodatna obremenitev za telo.
- **Nosite primerna oblačila**  
Izberite lahka, svetla in zračna oblačila, ki omogočajo izhlapevanje znoja in s tem hlajenje telesa.  
Če nosite ohlapna oblačila svetlih barv z dolgimi rokavi in kapo, s tem hkrati zaščitite kožo pred škodljivimi sončnimi (UV) žarki.
- **Izkoristite vodo**  
Vse vrste vodne vadbe so idealna izbira v vročini, saj voda naravno hladi vaše telo.
- **Vadite v dvoje ali v skupini**  
Simptomi vročinske izčrpanosti lahko pridejo na hitro, če jim ne posvečate dovolj pozornosti, pri čemer je omedlevica le eden od simptomov. Zato je vadbo v vročini veliko varneje izvajati s partnerjem, saj vam le-ta lahko priskoči na pomoč.
- **Ko je prevroče izberite notranje aktivnosti**  
V obdobjih izrazite vročine aktivnosti na prostem niso vedno najboljša izbira. Takrat lahko telesno dejavnost varno izvajate tudi v zaprtih klimatiziranih prostorih. Primerne alternative so vadba doma, obisk fitnesa, športnih centrov ali pokritih bazenov.



# BODITE POZORNI NA OPOZORILNE ZNAKE

Neustrezna prilagoditev aktivnosti v času visokih temperatur lahko povzroči:

- dehidracijo
- utrujenost in zmanjšano zmogljivost
- pregrevanje telesa (toplotni stres)

Dolgotrajna izpostavljenost vročini lahko vodi v toplotno izčrpanost (glavobol, omotica, slabost, šibkost).

V hujših primerih lahko pride do vročinskega udara, ki zahteva takojšnjo zdravniško pomoč. Ob prvih znakih težav se umaknite v senco ali hladen prostor in se ohladite.

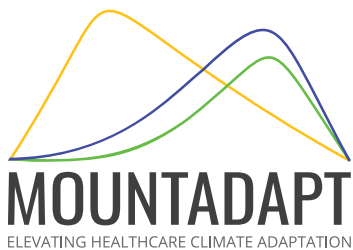


Vročina ni razlog, da opustimo gibanje. Je pa razlog, da ga izvajamo pametneje. Prilagodite aktivnost razmeram in poslušajte svoje telo. Spremljajte svoje počutje in pravočasno prilagodite aktivnost.



Redna, prilagojena telesna aktivnost izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres in prispeva k boljšemu zdravju.





**Ta priporočila so bila pripravljena v okviru evropskega projekta MOUNTADAPT, programa Obzorje Evropa.**

Projekt MOUNTADAPT se osredotoča na krepitev odpornosti zdravstvenih sistemov v gorskih in hribovitih regijah Evrope na podnebne spremembe. V okviru projekta partnerji razvijamo in testiramo pristope in rešitve za izboljšanje prilagajanja zdravstvenih sistemov na podnebne spremembe ter zaščito zdravja in dobrega počutja prebivalcev.

Slovenski partnerji projekta so Energetsko podnebna agencija za Podravje – ENERGAP, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor in Občina Selnica ob Dravi.



Priporočila so bila pripravljena v ENERGAP v sodelovanju z ZD dr. Adolfa Drolca Maribor v maju 2026.



Co-funded by  
the European Union

Izražena stališča in mnenja so izključno stališča avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije CINEA. Evropska unija niti organ, ki je dodelil sredstva, ne prevzemata odgovornosti zanje.