

# نصائح لممارسة الرياضة في الطقس الحار

الآن قد أصبح الطقس حار، والحرارة والرطوبة الشديدة يمكن أن تجعل من الصعب قضاء أي وقت في الهواء الطلق، ناهيك عن ممارسة الرياضة. في حين أن ممارسة الرياضة في الطقس الحار هي آمنة عموماً بالنسبة لمعظم الناس، اتخاذ بعض الاحتياطات الإضافية سوف يساعد على حمايتك من الحرارة ويمنع المشاكل الصحية:

**احصل على موافقة طبيبك أولاً:** إذا كنت جديداً في موضوع اللياقة البدنية أو تأخذ أدوية، تحقق أولاً من أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك قبل ممارسة الرياضة في الحرارة العالية. الأشخاص الجدد في ممارسة الرياضة هم حساسون أكثر للحرارة، وبعض الأدوية يمكن أن تضعف قدرة الجسم على تنظيم درجة الحرارة.

**ارتدي أقمشة محددة:** بينما يمكن للقطن أن يكون مريح، إنه لا يتخلص من الرطوبة بشكل جيد للغاية. اختر مزيج فضفاض من البوليستر والقطن بدلاً من ذلك، أو ارتدي الثياب المولفة من الألياف الاصطناعية المصممة خصيصاً لممارسة الرياضة.

**احمي بشرتك:** قم بتطبيق كريم واقٍ من الشمس لمنع حروق الشمس، حتى في الأيام الغائمة. استخدم صيغة خالية من الزيت، التي لن تتداخل مع قدرة الجسم على تبريد نفسه، واختر مجموعة كريمات واقية من العرق لمنع الكريم الواقٍ من الشمس أن يهيج عينيك. كما أن الملابس التي تحتوي على حواف ضيقة، نظارات شمسية، وقبعة خفيفة الوزن مع حافة يمكن أن تساعد أيضاً على منع أشعة الشمس الضارة.

**اشرب في الكثير من الأحيان:** قم بترطيب جسمك قبل، أثناء، وبعد التمرين عن طريق حمل زجاجة من الماء البارد والشرب في معظم الأوقات. قم بشرب الشراب الرياضي الذي يحتوي على الشوارد إذا كنت سوف تمارس الرياضة لمدة أكثر من ساعة.

**مارس الرياضة في توقيت معين:** الشمس، الرطوبة، ومستويات التلوث هي الأكثر كثافة خلال فترة النهار، لذلك إنك في خطر أكبر للجفاف، حروق الشمس، والإرهاق خلال هذا الوقت. للتقليل إلى أدنى حد من آثار الطقس، يمكنك ممارسة الرياضة في الصباح الباكر (قبل الساعة العاشرة صباحاً) أو في وقت متأخر من المساء (بعد الساعة السابعة

