

NIJZ priporoča prilagoditev športnih aktivnosti na prostem v času vročinskega vala

3.8.2026 - | gov.si

Zaradi pričakovanih izjemno visokih temperatur Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) priporoča prilagoditev izvajanja športnih aktivnosti na prostem, z namenom zmanjšanja tveganja za zdravstvene zaplete zaradi vročine.

V Sloveniji so bila zaradi visokih temperatur za posamezna območja izdana vremenska opozorila najvišje rdeče stopnje in priporočila za zaščito zdravja prebivalstva. Vročina v okolju lahko povzroči številne škodljive vplive na zdravje, zlasti pri občutljivejših skupinah prebivalstva. NIJZ zato odsvetuje neposredno izpostavljanje sončnim žarkom med 10. in 17. uro.

To priporočilo je pomembno tudi za športnike. Intenzivna telesna dejavnost pa v vročini povečuje tveganje za izčrpanost zaradi vročine in toplotni udar, saj najpomembnejši fiziološki mehanizmi ohlajanja telesa pri temperaturah zraka nad 35 °C, še posebej ob visoki vlažnosti zraka, pogosto niso dovolj učinkoviti. Tudi mladi in zdravi ljudje imajo lahko težave, če se vključujejo v napore fizične aktivnosti, še posebej, če prihajajo iz hladnih ali zmernih podnebij in nimajo ustrezne fizične kondicije ter niso aklimatizirani na vroče in vlažne klimatske razmere.

Organizatorjem športnih aktivnosti zato NIJZ priporoča, da:

- treninge, tekmovanja in druge intenzivne športne aktivnosti na prostem načrtujejo v zgodnejših jutranjih urah - pred 10. uro, oziroma po 17. uri;
- trajanje in intenzivnost vadbe prilagodijo vremenskim razmeram;
- zagotovijo zadostne količine pitne vode, možnost rednega ohlajanja in sence za udeležence;
- posebno pozornost namenijo otrokom, mladostnikom, starejšim ter osebam s kroničnimi boleznimi.

Če ustreznih prilagoditev ni mogoče zagotoviti, pa priporočajo razmislek o prestavitvi ali odpovedi aktivnosti na prostem.

Napotki NIJZ prebivalcem za ravnanje v vročini

<https://www.gov.si/novice/2026-08-03-nijz-priporoca-prilagoditev-sportnih-aktivnosti-na-prostem-v-casu-vrocinskega-vala>