

ANNONS



PREMIUM - FÖR DIG SOM PRENUMERERAR

MALMÖ 26 juli 2018 10:00

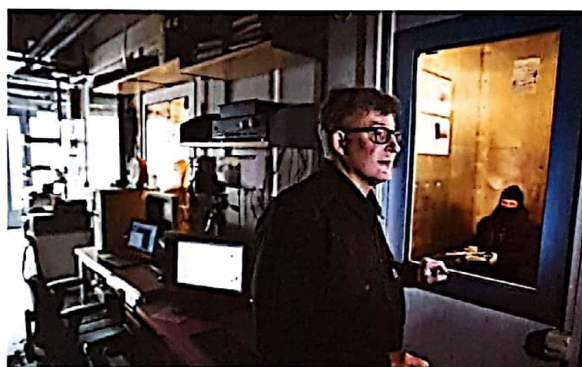
## Lösa plagg och solhatt recept mot rekordhettan

Sommarens rekordhetta kräver rätt kläder, men än viktigare är att lyssna på kroppen. En överhettad kropp vill slå av på takten – och måste få göra det, säger Kalev Kuklane, docent i termisk miljö vid Lunds universitet.



Rasmus Lygner

FÖLJ SKRIBENT

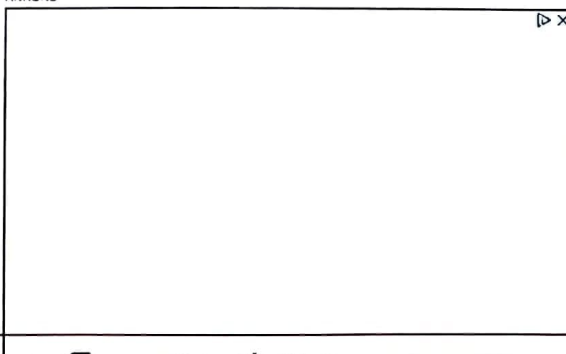


En bild från i vintras när Kalev Kuklane berättade för tidningen hur man klär sig bäst sig i kylan. Nu får han istället svara på den motsatta frågan: Vad kan man göra för att stå ut i rekordvärmen?

Bild: Lars Brundin

Som en stickning i armarna och benen – så börjar det. Värmen försöker fly kroppen. Du svettas. Och kanske sträcker du dig nu efter glaset med vatten? Eller ser dig om efter en plats i skuggan?

ANNONS



SOMMARVÄDRETT (2/15)

Ingen anstormning till vården i värmen

Om väja annonser

Hursomhelst, detta är vad du egentligen upplever:

– Kroppen börjar reglera och motverka värmebelastningen, säger docent Kalev Kuklane vid Lunds universitet.

– Den första reaktionen är att blodkärlen öppnas i extremiteterna. Mer blod flödar till huden och hudtemperaturen stiger för att öka kroppens värmeavgivning. Ganska snart därefter ökar svettningstakten.

**SMHI har förutspått att juli** kommer att bli den varmaste månad på 260 år på många håll i landet. Deras prognoser visar förvisso en del regn i Öresundsregionen månadens sista helg, men i väntan på att det första regnet faller badtidningen Kalev Kuklane om ett par tips för att bättre klara värmen.

Hans råd kan sammanfattas så här: Ta det lugnt. En överhettad kropp vill sänka tempot – och måste få göra det. Sök skugga och vila.

– När djupkroppstemperaturen ökar till 38 grader och över, reglerar kroppen själv arbetstakten och man vill gärna sakta ner. Arbetsorganisationer borde vara snällare på varma dagar och inte ha en bestämd takt.

**De som jobbar i värmen är mest utsatta**, säger han. Men oavsett om man arbetar eller inte, finns ett par saker att tänka på:

– Om man måste, eller vill, befinna sig i solen behöver man tänka på UV-strålningen och skydda huden. Ha löst hängande och luftiga kläder som ventilerar bra. Kläder som vinden kan ta tag i. Undvik svarta färger och tätt sittande plagg.

Men färgen spelar egentligen inte så stor roll, poängterar han. Det viktigaste är att kläderna inte sitter för tajt.

– Och man ska inte vara kvar i solen när man tar en vilopaus. Hitta en plats under ett träd, nära en fontän eller intill havet. Om kroppen är våt avdunstar vattnet först från huden. Det minskar faktiskt behovet av att dricka, eftersom man inte använder sin egen svettningsskapacitet i lika stor utsträckning och därmed förlorar mindre vätska.

**De tar tio hela dagar för kroppen** att anpassa sig till det varmare klimatet. Men redan efter tre eller fyra dagar är den på god väg. Kalev Kuklanes tips för att motverka den trötthet som kan infinna sig i värmen är att sova svalt.

ANNONS

▷ ×

Stockholm

OPENING OFFER  
**FREE EYE EXAM**  
no purchase commitment

BOOK NOW

Om våra annonser



SOMMARVÅDRET (2/15)  
Ingen anstormning till vården i värmen



- För några veckor sedan var nätterna relativt svala och kroppen kunde återhämta sig under natten. Men de senaste dagarna har även nätterna varit varma. Då blir det farligare. Kroppen hinner inte återhämta sig.

- För om kroppstemperaturen inte får sjunka mot den normala nivån under natten, har man lite högre starttemperatur redan när man vaknar nästa dag.

#### När ska man bli orolig?

- När man blir snurrig i huvudet eller väldigt törstig. Men törsten behöver inte vara en bra indikator. Eventuellt förlorar du mer vätska än du vill, eller kommer ihåg, att dricka.

#### FAKTA

### Så klarar du värmen bättre, enligt docent Kalev Kuklane vid Lunds universitet

#### När du befinner dig utomhus

1. Ha löst sittande och luftiga kläder som ventilerar bra. Då håller vinden dig sval.
2. Välj ljusa plagg framför mörka – dock mindre viktigt än att kläderna sitter löst.
3. Använd en solhatt med breda brätten, eller liknande, när solen står högt.
4. Drick ordentligt och hitta skugga, eller gå inomhus, när du behöver vila.
5. Lyssna på kroppen. När det är för varmt sänker kroppen själv tempot.

#### Om du mår dåligt av värmen

1. Uppsök skugga, eller en svalare plats.
2. Drick mycket vatten.
3. Häll kallt vatten på huden. "Då kyls du snabbare av huden och minskar temperaturen inuti kroppen."



#### MALMÖ

DELA    TWEETA

LÄS ALLA ARTIKLAR OM: SOMMARVÄDRET

FÖLJ

ANNONS



med ditt namn

Flyg dit från/enkel

509:-

SOMMARVÄDRET (2/15)

Ingen riktig torrning till värden i värmen