

# tot Viu l'estiu

## A l'estiu, prudència amb el sol

Sembla que els dies de calor per fi han arribat. Després del fred, l'escalfor del sol ens anima a sortir més al carrer i passar les hores a la platja. Però cal estar alerta i anar amb compte amb l'exposició al sol.

■ En aquest especial d'estiu, t'expliquem algunes mesures que cal prendre per protegir la nostra salut del sol i la calor, com ara hidratar-se o protegir-se de la radiació solar. A més, per als aficionats a l'esport, també cal anar molt amb compte en aquest sentit a l'hora de fer certes activitats. Per acabar, si tens molt de temps lliure durant les vacances, com és el cas de la canalla, t'animem a invertir les hores millorant o aprenent una llengua estrangera!



**SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:**

el  
**tot**  
Número 1872

**MATARÓ** I MARESME

Any XXXVII ■ Del 7 al 13 de juny de 2019 ■ [www.totmataro.cat](http://www.totmataro.cat)

Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)



**tot** MATARÓ.CAT



portalmataro.com

**FOSBURY**  
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

**TOT ESPORT.CAT**  
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA

# tot Viu l'estiu

## A l'estiu, prudència amb el sol

Sembla que els dies de calor per fi han arribat. Després del fred, l'escalfor del sol ens anima a sortir més al carrer i passar les hores a la platja. Però cal estar alerta i anar amb compte amb l'exposició al sol.

■ En aquest especial d'estiu, t'expliquem algunes mesures que cal prendre per protegir la nostra salut del sol i la calor, com ara hidratar-se o protegir-se de la radiació solar. A més, per als aficionats a l'esport, també cal anar molt amb compte en aquest sentit a l'hora de fer certes activitats. Per acabar, si tens molt de temps lliure durant les vacances, com és el cas de la canalla, t'animem a invertir les hores millorant o aprenent una llengua estrangera!



## ESTADES NÀUTIQUES • ESTIU 2019

Per a infants i joves de  
4 a 20 anys!!

**Novetat!!**  
**Estades de Tecnificació**

**Juliol, Agost i  
Setembre**



**Mataró Parc**  
ESCOLA VELA MATAJÓ



**Port i Mataró**



Informa't 696578359 • [info@escolavelamataro.com](mailto:info@escolavelamataro.com)

## La importància d'una bona hidratació

Les altes temperatures dels mesos d'estiu fan que l'organisme incrementi la pèrdua d'aigua i, per tant, hi hagi més risc de deshidratar-se

■ L'aigua forma part de nosaltres. De fet, estem fets d'aigua en un 60% (les criatures, un 75%) i és el principal component de la sang i els diferents teixits i òrgans. Però cal tenir en compte també que, al llarg del dia, una persona perd de mitjana 2,5 o 3 litres d'aigua. Per tant, cal hidratar-se per mantenir l'equilibri de l'organisme.

### Signes de deshidratació

En primer lloc, és important beure aigua tot i no tenir set. Les persones grans i els nens són més vulnerables i poden arribar a deshidratar-se sense notar aquesta sensació. Els principals signes de la deshidratació són cansament, malestar general, nàusees, dificultat de concentració o rampes. En cas de dubte, és important anar al metge.



**i** L'aigua és essencial per mantenir la temperatura del cos, transportar oxigen als músculs i regular la pressió arterial, i contribueix a la digestió, l'absorció i la circulació de nutrients.

BIKINIS Y  
BAÑADORES  
VENTA DIRECTA  
DE FÁBRICA

*Lúcete!  
Tenemos el bikini y el  
bañador perfecto para ti*

#### Dirección:

Via Sergia 69, 1a planta  
Pol. Pla d'en Boet  
(junto a los bomberos y el Gros Mercat)

#### Horario tienda:

- Viernes: 10:00 - 13:00h / 15:00 - 18:00h
- Sábados: 10:00 - 13:00h
- LUNES DÍA 10 CERRADO
- MARTES DÍA 11 ABIERTO

Síguenos en

**facebook**

[www.facebook.com/anizziaa](http://www.facebook.com/anizziaa)

Te esperamos con nuevos SORTEOS y PROMOCIONES



# Adeu als errors més comuns de la protecció solar

El 23 de maig, Dia Mundial del Melanoma, la Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica (SEOM) va revelar que el 2019 es diagnosticarien a Espanya més de 6.200 casos de melanoma. En l'última dècada, han augmentat un 2,3%. Tan sols quatre dies després, es va commemorar el Dia Mundial de la Fotoprotecció, que pretén conscienciar sobre càncer de pell: utilitzar correctament el protector solar és indispensable per garantir la salut de la nostra dermis.



■ Protegir-se la pell de la radiació solar és de gran rellevància i no es pot fer de qualsevol manera. Per això, et presentem a continuació els errors més comuns de la fotoprotecció i, el més important, hi posem solució.

## Emprar un únic protector solar per a cara i cos

Durant la resta de l'any, cobrim moltes zones del nostre cos amb roba, de manera que l'aïllem de la radiació solar, cosa que no fem amb la cara. Així que no és moment d'escatimar: el teu cutis està molt més saturat per combatre els radicals lliures, de manera que convé fer servir protectors solars amb un filtre més alt per enfortir l'escut.

## Aprofitar les cremes solars o fotoprotectors de l'estiu passat

En sintonia amb la invitació de no escatimar en

fotoprotecció, et recomanem que certifiques la data de caducitat del producte en qüestió abans d'utilitzar-lo i descartar-lo si té un color estrany o fa una olor desagradable. La data de caducitat apareix al costat de la figura d'un pot amb la tapa oberta, i normalment no s'aconseilla utilitzar-lo nou mesos després d'haver-lo obert.

## Anar reduint el filtre SPF a mesura que la pell es bronzeja

Encara que és evident que la pell blanca dels primers dies d'exposició solar pot cremar-se més que la bronzejada, la vulnerabilitat és la mateixa. I és que el sol continua sent nociu per a la nostra pell i és fonamental garantir l'escut entre la dermis i la radiació solar. Per això, no s'hauria d'utilitzar mai un protector solar amb un filtre per sota de 30.



**Refresh your English this summer with one of our cool courses!**

- > Cursos d'anglès presencials i "online"
- > Preparació i exàmens de Cambridge i ELT
- > Viatges lingüístics i campaments a l'estiu
- > Altres idiomes: francès, italià, alemany i rus



## Pensar que els fotoprotectors són incompatibles amb el maquillatge

No s'ha de renunciar ni a una cosa ni a l'altra i molt menys fer servir d'excusa qüestió estètica per no posar-se protector solar. Actualitat, el mercat de la cosmètica ofereix unes bases de maquillatge, pols compactes i fórmules hidratants (de color) amb filtres, així que no hi ha justificació possible.

## Prescindir de l'afersun', davant l'absència de cremades

Tenir cura de la pell sempre és bona idea, sobretot si l'has sotmès a una llarga i intensa jornada d'exposició solar. Tingues molt en compte que a l'estiu és important proporcionar a la teva dermis un plus d'hidratació amb cosmètics que continguin aliats com la rosa mosqueta i l'àloe vera. | AMIC

## Els dies ennuvolats, optar per un SPF més baix

Els dies de cel ennuvolat són les jornades més perilloses per a la teva pell, i és llavors quan arriben les cremades. Més del 80% de la radiació ultraviolada traspasa els núvols i arriba a la teva pell, afeblint-la i afavorint el fotoenvelliment. Així que tingue-ho clar i no confiïs en els núvols.

## Banalitzar els fotoprotectors d'ampli espectre

És veritat que amb els anys hem anat guanyant consciència de la importància de protegir-se de la radiació solar, però encara temem quedar-nos blancs o semblar molt exagerats. Però totes les mesures són poques per evitar tots els perills que comporta la radiació solar. Per això, són molt recomanables els factors d'ampli espectre, que protegeixen dels infrarojos i de la radiació UVA i UVB.

## La radiació solar

La quantitat i qualitat de radiació solar que rep la nostra pell depèn de diversos factors:

**L'hora del dia:** cal evitar l'exposició al sol entre les 12 i les 17 h.

**L'estació de l'any:** la radiació és més forta al juliol.

**L'altitud:** la radiació augmenta un 4% cada 300 m.

**La presència de núvols:** tot i atenuar la calor, els rajos ultraviolats segueixen actuant.

**La superfície:** l'índex de reflexió dels raigs UV dependrà del tipus de superfície sobre la qual incideixin. Per exemple, la sorra de platja (15%), l'espuma de l'aigua de mar (25%) o a mig metre sota l'aigua (40% de l'existent a la superfície).

# MUSICAL MATARÓ





## CURSOS INTENSIVS D'ESTIU

- PIANO
- GUITARRA
- CANT
- BATERIA
- SAXO
- CLARINET

**FESTIVAL  
FI DE CURS**  
16 de juny  
a les 17.30h  
Entrada lliure  
**clap**  
Mataró

C/ Sant Josep 37 Mataró, tel. 93 790 50 89



## Coses que has de tenir en compte si fas esport a l'estiu

En qualsevol època de l'any, un esportista ha de tenir en compte certes accions per mantenir la seva salut i fer que activitat física no acabi sent contraproductent. A l'estiu, però, cal extreure les precaucions, com per exemple ara l'exposició al sol o la hidratació.

i

### Com afecta suar

Fer esport intens o treballar a l'aire lliure fa que perdem més aigua a través de la suor que les persones amb una activitat més sedentària. En aquest cas, a més de beure aigua, també caldrà ingerir els nutrients i minerals que expulsa la suor, especialment el sodi i el potassi, però també el magnesi, el calci, el ferro, el cobre i el zinc. Per aquests casos, són útils les begudes isotòniques, ja que compleixen totes dues funcions, la de reposar l'aigua i remineralitzar l'organisme.

► El primer pas, i el més important, és prevenir la deshidratació. A l'estiu suem més i, per tant, perdem més aigua que a l'hivern. Així doncs, necessari, beure molt de líquid i de manera constant.

Amb la calor, es recomana utilitzar roba tècnica feta amb teixits especials que permetin la transpiració, així com dur roba de colors clars.

### L'exposició al sol

En segon lloc, i també molt important, cal evitar fer esport durant les hores en què la temperatura és més extrema, entre les 12 i les 17 h, i posar-nos-hi a primera hora de matí o quan ja cau el sol. Si només tens disponibilitat al migdia, aprofita les zones d'ombra i intenta evitar el sol. També pot ajudar a evitar un cop de calor el fet de mullar-se el cap o el cos. I si el termòmetre marca més de 30°, val més canviar de pla.

En aquest sentit, també s'ha de protegir bé la pell dels rajos del sol per evitar cremades o mals majors. Així, es recomana utilitzar factors de protecció alts, sobretot en esports de muntanya, ja que, com més altitud, més augmenta el risc de la radiació solar.

### Llança't a l'aigua

Aprofitant les alternatives que tenim, és interessant aprofitar l'estiu per canviar d'activitats esportives i provar-ne de noves com el surf, natació, caiac, aquagym, etc.

Cal estar alerta de no descuidar-nos la protecció solar. El fet d'estar dins l'aigua ens ajuda a refrescar-nos, però els rajos de sol ens afecten igualment i, per tant, estem exposats als riscos que comporten.

## Aprofita l'estiu per fer un curs intensiu d'idiomes



Una opció tant per a infants com per a adults

Les vacances escolars tenen un munt de dies, i moltes vegades és complicat per als pares i mares seguir el ritme dels fills. Una manera de fer que els infants aprofitin part del temps de l'estiu és assistir a cursos o colònies on, a més de divertir-se, aprenguin nous idiomes o millorin els que ja han començat a estudiar.

Els adults també podem aprofitar les jornades intensives per incloure un curs de llengua durant les tardes. Si durant les vacances tenim pensat quedar-nos ben a prop de casa i gaudir de la nostra platja, podem aprofitar per dedicar una part de la jornada a aprendre un idioma nou en comptes de passar tantes hores a la platja.

ACADÈMIA **Minerva**  C/ Iluro, 39 Mataró ☎ 93 798 22 33 ✉ minervamataro@gmail.com **UNA SETMANA DE PROVA**

Molt més que un reforç en matemàtiques

- base sòlida
- resolució de problemes
- concentració
- autoconfiança

**PROMOCIONS ESTIU 2019**

- **CURSOS INTENSIVS ANGLÈS I FRANCÈS**  
2h/dia durant 4 setmanes: 295€
- **CURSOS REFORÇ ESCOLAR**  
2h/dia durant 4 setmanes: 380€  
Grups reduïts
- **GRUPS DE CONVERSA ANGLÈS I FRANCÈS**  
Grups reduïts: 80€
- **CURS PROGRAMACIÓ INFORMÀTICA I WEB**  
Grups reduïts: 80€

**TEENS CENTER**  C/ Iluro 64, baixos (Mataró) · T 937 573 113  
www.teenscenter.cat · info@teenscenter.cat

**CURSOS INTENSIVS D'ANGLÈS**  
De l'1 al 26 de juliol  
ADOLESCENTS I ADULTS

**CLASSES REDUÏDES GRUPS PER NIVELL I EDAT**

- **Classes de conversa**
- **Preparació exàmens oficials FCE i PET**

**Cambridge English**  
Exam Preparation Centre

**DE DILLUNS A DIVENDRES:**  
D'11 a 13h (10h / setmana)  
De 10 a 13h (15h / setmana)  
De 17 a 20h (15h / setmana)

**De l'1 al 26 de juliol CASAL D'ANGLÈS I ALEMANY**  
Per a nens de 3 a 12 anys

**Avança o recupera un nivell en 4 setmanes! (tots els nivells)**  
Rda. Alfons X El Savi, 15 · Mataró · T 936 258 182 / 660 425 840

**BIKINIS OUTLET**

**VENTA AL PÚBLIC A PREUS DE FÀBRICA**

**DOCOR**  
www.grupodocor.com

**GRUPO DOCOR**  
Avda. Maresme, 121  
En N-II (junto a la CITROEN)  
08302 Mataró (Barcelona)  
Tel.93 757 22 79

**SI RECORTA ESTE ANUNCIO Y VIENE A COMPRAR LE HACEMOS 3€ DE DESCUENTO**

**3€ DESCUENTO**

**BIKINIS BANADORES (MUJER, HOMBRE NIÑA Y NIÑO)**  
**BANO DEPORTIVO**  
**COMPLEMENTOS**

**HORARIO**  
Lunes-Viernes de 10h a 14h y de 16h a 20h  
Sábados de 10h a 14h

**EL DESCUENTO SE APLICA PRESENTANDO ESTE ANUNCIO (COMPRA MÍNIMA DE 15€ VÁLIDO 1 POR PERSONA)**



# tot Viu l'estiu

A l'estiu, prudència amb el sol

el  
**tot** MATARÓ  
i MARESME

Grup de comunicació [eltot.cat](http://eltot.cat)



**tot** MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

**FOSBUXY**  
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

**TOTESPORT.CAT**  
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA