

Tema SOMMERTEMPERATUR. Začátek semestru

<https://www.nrk.no/norge/de-beste-tipsene-i-rekordvarmen-1.14141326>

De beste tipsene i rekordvarmen

Etter det som hittil har vært en [rekordvarm sommer](#), melder meteorologene at enda flere temperaturrekorder står for fall i Sør-Norge i dag. Her er en slags «nødhjelpspakke» til deg som sliter.

BESKYTTER HODET: Besøkende i Vigelandsparken i Oslo torsdag, beskyttet hodene mot varmen etter beste evne.

FOTO: AUDUN BRAASTAD / NTB SCANPIX

[Oda Ruggesæter Ertesvåg](#) Journalist

I mange år har NRK tipset folk om hvordan de skal håndtere sommervarmen best mulig i ulike situasjoner.

Når det nå er meldt varmere rekorder flere steder, tenkte vi det kunne være på sin plass med noen tips og triks om hvordan man kan håndtere den mulige rekordvarmen på best mulig måte.

Her er en oppsummering – en slags «nødhjelpspakke» til deg som sliter.

1. Slik bør du kle deg

Med temperaturer over 30 grader innendørs på enkelte arbeidsplasser, samtidig med at kravene til arbeidsbekledning ofte krever at man legger igjen hawaiiiskjorte og flipflops hjemme, gjør at det ikke så enkelt å vite hvordan man skal kle seg for å takle varmen.

[Her er noen råd til hvordan du bør kle deg:](#)

1. **Kast klærne.** Gjør som programleder i P3Sommer Elise Gull Askim gjorde tidligere i sommer – kle av deg. Da slipper du at klærne varmer deg opp enda mer.
2. **Bomull og lin:** Kle deg i lette, løse klær i bomull eller lin. Disse stoffene gir kroppen skygge, og føles behagelige i varmen. Unngå stoffer som polyester og akryl som kan få deg til å svette.
3. **Mørkt i skyggen:** Kle deg i mørke plagg om du skal oppholde deg i skyggen, fordi varmen ledes lettere bort fra de mørke plaggene.

4. **Lyst i sola:** Unngå mørke plagg om du skal oppholde deg i sola, siden de blir varmet opp av solstrålene. Kle deg heller i lyse plagg.

[I en NRK-artikkel publisert i 2007](#) står det at forskere mener den beste beskyttelsen mot sola er tykke stoffer som dongeri og ull. Det er derimot usikkert om det hjelper mot varmen.

2. Slik får du sove i varmen

Å ligge og vri seg og ikke få sove i sommervarmen er ikke ideelt. Dersom solen stråler gjennom soveromsvinduet hele dagen, kan det fort bli varmt når man skal legge seg om kvelden.

VANSKELIG Å FÅ SOVE: Når det er varmt ute kan det være vanskeligere å få sove for nordmenn som ikke er vant til så mange varmegrader om natta.

FOTO: FRANK MAY / NTB SCANPIX

[Her er de beste rådene for å få sove:](#)

1. **Reflekter sollyset:** Bruk lys- og varmeavvisende gardiner.
2. **Gå i hvilemodus:** Ikke tren hardt eller utsett deg for skjermlys før du skal legge deg.
3. **Ta kjelleren i bruk:** Varm luft stiger, derfor kan det være lurt å sove i kjelleren, eller å flytte madrassen ned på gulvet om det blir for varmt.
4. **Luft riktig:** Luft på kvelden når det har blitt kjøligere i luften. Da går temperaturen i rommet ned. I tillegg blir luftkvaliteten i rommet bedre.
5. **Aircondition:** Har du en varmepumpe med aircondition-funksjon, ikke nøl med å bruke den.

Og om disse tipsene ikke skulle hjelpe, så fortvil ikke. [I en NRK-artikkel fra 2014](#), sier lege og søvneksperter Magnus Fredheim, at søvnhormonet melatonin brytes ned av lyset om sommeren. Derfor vil vi føle oss mer opplagt, selv om vi får mindre søvn.

3. Slik bør du oppbevare mat i varmen

Varme dager fører til varmere temperaturer også på kjøkkenet. Ikke all mat tåler det særlig godt. Høye temperaturer får fart på forråtnelsesprosessen, og påvirker matens holdbarhet.

[Her er gode råd for å ta vare på maten:](#)

1. **Riktig oppbevaring:** Oppbevar mat ved riktig temperatur, og putt åpne produkter og rester i tette bokser og zip-poser.

2. **Pakk inn:** Pakk inn mat som skal oppbevares i kjøleskapet, og ikke legg maten i nærheten av frukt og grønnsaker som produserer etylengass.
3. **Ikke melk i kjøleskapsdøra:** Døra går opp og igjen, og melken blir utsatt for temperatursvingninger. Skal melken være lengst mulig bør den holdes jevnt kald, og ved maksimalt fire grader.
4. **Skyll salaten:** Salat kan visne etter bare noen timer. Et tips er å skylle den i vann før man legger den på plass i kjøleskapet.
5. **Kaldt vann:** Har salaten eller andre grønnsaker blitt slappe og dvaske – legg de i kaldt vann en stund, så kan de reddes.

Husk at mye mat kan spises lenge etter at holdbarhetsdatoen har passert. Se, lukt og smak på maten.

4. Slik får du i deg nok vann

Ifølge EFSA (European Food Safety Authority) anbefales det å innta to liter væske om dagen for kvinner, og to og en halv liter for menn. Varmt vær gir større væskebehov enn vanlig. Men det er ikke alltid like enkelt å få i seg nok vann.

[Her er gode råd for å gjøre vann mer spennende:](#)

1. **Tilsett frukt:** Putt biter av frukt og grønnsaker i vannet. Lime, sitron og agurk egner seg godt.
2. **Isbiter:** Isbiter gjør at vannet holder seg kaldt en liten stund. Det går an å putte frukt og bær i isbitformene for å få mer smak på vannet.
3. **Kullsyre:** Kullsyremaskin kan være et godt alternativ om man trenger variasjon.

Kommunikasjonssjef i Ringnes, Nicolay Bruusgaard, sa tidligere denne måneden til NRK at folk velger vann i varmen. Ringnes har økt vannsalget med 25 prosent de siste tre månedene.

5. Slik behandler du solbrent hud

Ingen røyk uten ild. Ingen varme uten sol. Det stemmer kanskje ikke helt, men det er i alle fall mer sannsynlig å bli solbrent på en solfylt sommerdag enn på en mørk og dyster høstkveld. Her er noen [tips fra arkivet](#) om du har kommet i skade for å bli tomatrød i stedet for nøttebrun.

SOLBRENT: Mange har opplevd å bli solbrent etter å ha vært ute på solfylte sommerdager.
FOTO: BERIT ROALD / NTB SCANPIX

1. **Gå vekk fra sola:** Dagens enkleste tips.
2. **Kjøle ned huden:** Ta en dusj, et bad, eller bruk noe annet kaldt du har for hånden til å kjøle ned huden.
3. **Tilfør fuktighet:** Huden blir tørr når den utsettes for sol. Tilfør dermed fuktighet. Aloe Vera, after sun og fuktighetskrem kan hjelpe til med det.
4. **Hydrokortison:** Dersom huden er ekstra irritert, kan man bruke hydrokortisonsalve i noen dager.
5. **Gå til legen:** Er det veldig ille, med for eksempel blemmer, så bør en lege se på det.

Skulle huden din plutselig begynne å klø og bli full av blemmer. Da har du trolig fått solekssem. [Her kan du lese hva du bør gjøre.](#)

6. Slik holder du hodet kaldt

Når temperaturen kryper over 30 grader, er det lett å bli desperat. [Derfor laget NRK i 2009 en nettsak om hvordan man holder hodet kaldt i varmen.](#) Her er de beste tipsene fra den artikkelen.

1. **Kjøle ned kroppen med vann:** Bruk vann til å fukte og kjøle ned kroppen. Da vil kroppen forbruke varme på å få væsken til å fordampe, slik den gjør med svette.
 2. **Unngå badstue inne:** Lukk vinduene når det er kaldere inne enn ute. Åpne vinduene når det er varmere inne. Åpne mange vinduer og sørg for at det blir gjennomtrekk. For å skjerme for sola er utvendige persienner og markiser effektivt.
 3. **Kle deg i svart:** Oppholder man seg i skyggen er det kjøligere å ha på seg mørke enn lyse klær. Er man i sola, bør man unngå mørke klær.
 4. **Spis ofte og lite:** Man bør spise ofte og lite når det er varmt ute. Det gjør at varmen fra fordøyelsessystemet blir mindre.
 5. **Nok drikke:** Drikk rikelig, men unngå koffein og alkohol. Spis gjerne frukt og grønnsaker som inneholder mye vann, slik som vannmelon og agurk.
- Les mer: [Slik holder du hodet kaldt i varmen](#)

7. Slik får du plantene til å overleve

Varmen har fått gresset til å bli brunt mange steder, selv ugresset har slitt. Selv sommeren hittil har vært perfekt for late dager på stranda, har mange hageeiere møtt på utfordringer. [For hvordan skal man holde liv i plantene i det tørre, varme været?](#)

1. **Vann om kvelden:** Vann når sola har gått ned, for da fordamper ikke vannet like lett. Bruk gjerne drypp- eller svetteslange om du har. Slangen gjør at vannet kommer frem til plantenes røtter. Vann heller mye og sjelden enn ofte og lite.
2. **Dusj plantene:** På baksiden av bladene er det små spalteåpninger, og disse vil lukke seg når det er tørt. Ved å dusje plantene med en spruteflaske vil de små «spjeldene» åpne seg, og planten vil lettere ta til seg fuktighet.
3. **Bruk duk:** Fiberduk hjelper jorda til å holde på fuktigheten. Et annet tips er å lage små groper tett ved planten, slik at vannet kommer planten mer til nytte.
4. **Lag skygge:** I skyggen er det mindre fordamping og blomstene trenger mindre vann.