

NAJNOVEJŠE



**Zaščita pred
kožnim rakom v
športu
ni le projekt
—
je kulturna
sprememba.**



Foto: osebni arhiv

prof. dr. Jernej Pikalo, profesor na Univerzi v Ljubljani in nekdanji minister za izobraževanje, znanost in šport

»Slovenija ima zelo dober športni sistem. Strokovne delavce v športu sistemsko izobražujemo in prav oni so ključni za prenos znanj in izkušenj.«

»Na profesionalni ravni športa je dobro urejeno vprašanje zdravja in zaščite. Pogrešam pa zelo konkretna, rekreativnemu športniku dostopna navodila za to, da se bo lahko varno gibal na soncu. Pri rekreativnih športnikih je težava, ker komunikacijskih kanalov ne kontroliraš na tak način kot v vrhunskem športu. Zato potrebujemo zelo praktične nasvete za vsakdanje življenjske situacije. Tu vidim način, da bi tudi ozaveščanje za melanom lahko sistemsko prišlo v šport. Društvo ima izjemno vlogo pri ozaveščanju.«

OKROGLA MIZA OB DNEVU MELANOMA

Ob evropskem dnevu melanoma, 13. maja 2026, v Univerzitetni knjižnici Univerze na Primorskem sta Nacionalno društvo bolnikov z melanomom in Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem organizirala odmevno okroglo mizo.

V zaključku okrogle mize so udeleženci sprejeli Poziv k oblikovanju nacionalnega programa UV zaščite v slovenskem športu.



Foto: FVZ

Naslovljeno na krovno športno organizacijo in nacionalne panožne zveze, ministrstva pristojna za šport, zdravje in šolstvo, onkološke in dermatološke zdravstvene ustanove, Nacionalni inštitut za javno zdravje, na Zvezo društev športnih pedagogov in na onkološke in dermatovenerološke nevladne organizacije.

POZIV K OBLIKOVANJU NACIONALNEGA PROGRAMA UV ZAŠČITE V SLOVENSKEM ŠPORTU

Spoštovani,

Slovenija beleži eno od najvišjih stopenj incidence melanoma v Evropi. Vsako leto je pri nas diagnosticiranih okrog 700 novih primerov melanoma — v razmerju s številom prebivalcev smo med državami z relativno najvišjo incidenco v Evropi. Kožni rak spada med najpogostejše diagnosticirane rake, ključni dejavnik tveganja pa je prekomerna izpostavljenost UV sevanju — zlasti v otroštvu in mladosti.

Okrogla miza »Za šport brez kožnega raka« v soorganizaciji Nacionalnega društva bolnikov z melanomom in Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem, ki se je je udeležilo okrog 40 strokovnjakov, trenerjev, olimpijcev in predstavnikov športnih organizacij, je razkrila sistemsko vrzel: v slovenskem športnem okolju ne obstajajo enotni standardi, protokoli ali izobraževalni programi glede UV zaščite. Odločitve so prepuščene posameznemu trenerju ali funkcionarju. Naš cilj ni le normativno urejanje tega področja, temveč trajna sprememba kulture razumevanja nevarnosti UV sevanja, kulture zaščitnega obnašanja in kulture delovanja vseh, ki so odgovorni za zdravje otrok in športnikov. Predpisi so orodje. Kultura je cilj.

Posebej ranljivi so otroci in mladostniki, ki pogosto trenirajo prav med 10. in 16. uro, ko je UV sevanje najmočnejše. Sončne opekline v otroštvu dramatično zvišajo tveganje za melanom v odrasli dobi, zavedanje o tej nevarnosti pa je med trenerji in klubi sistemsko nezadostno.

Okrogla miza je hkrati pokazala visoko pripravljenost vseh vpletenih akterjev za skupno delovanje. Športne zveze, dermatološka in onkološka strokovna društva ter organizacije bolnikov so enotne. Manjka le sistemski okvir, ki bo to pripravljenost spremenil v konkretne ukrepe.

Predlagani ukrepi niso namenjeni sami po sebi — so vzrodi za dolgoročno spremembo kulture: od kulture nevednosti in zanemarjanja do kulture ozaveščenosti, odgovornosti in aktivne zaščite. Sistemske spremembe ustvarijo pogoje; kulturo gradijo ljudje — trenerji, starši, funkcionarji, zdravniki in športniki sami.

(predlagani ukrepi na naslednji strani)



**NACIONALNO
DRUŠTVO BOLNIKOV
Z MELANOMOM**

www.melanoma.si
info@melanoma.si
Zaloška cesta 2
1000 Ljubljana

NABOR UKREPOV ZA NACIONALNI PROGRAM:**a. Nacionalne smernice za UV zaščito v športu****b. Obvezni modul UV zaščite v licenciranju trenerjev****c. Varni termini za vadbo otrok in mladine****d. UV zaščita kot standard pri prireditvah na prostem****e. Dermatološki pregledi za registrirane športnike****f. UV zaščita v učnih načrtih****g. Skupna komunikacijska kampanja z ambasadorkami slovenskega športa***NDBM in partnerji smo pripravljene aktivno sodelovati — strokovno, komunikacijsko in organizacijsko.*

Katarina Šmuc Berger, dr.med. specialistka dermatologinja, Splošna bolnišnica Izola: »Prva zaščita ni krema, ampak izogibanje soncu med 10.00 in 16.00 uro, nato sledi zaščita z oblačili, pokrivali, očali, šele na koncu pa pridejo na vrsto kakovostne zaščitne kreme.«

doc. dr. **Barbara Perić**, specialistka onkološke kirurgije, Onkološki inštitut Ljubljana: »Kljub našim prizadevanjem ozaveščanja in preventive ne dosežemo širše javnosti. Profesionalne športnike bi bilo smiselno rutinsko enkrat letno pregledati tudi pri dermatologu. Slovenci smo populacija s pomanjkanjem vitamina D, vendar namensko izpostavljanje soncu zaradi vitamina D ni smiselno.«

Marina Tomić Jurgele, nekdanja vrhunska atletinja, udeleženka OI v Londonu: »O tej temi se v času moje športne kariere sploh ni govorilo. Če nas je trener poslal v senco, je bilo to predvsem zaradi boljšega rezultata, ne zaradi zaščite kože. V športu je bila prioriteta vrhunski dosežek, vse ostalo je bilo daleč zadaj.«

Boštjan Božič, Nacionalni olimpijski inštitut pri Olimpijskem komiteju Slovenije: »Vrhunske športnike zlahka dosežemo, težje pa rekreativne športnike in širšo populacijo. Verjamem v spremembo predvsem preko izobraževanja ljudi. Nacionalni olimpijski inštitut ima močne kanale za delovanje v prihodnje.«

Jakob Teržan, trener kolesarskih selekcij Pika & Pogi Team, KD Rog Ljubljana: »Glavna preventiva pri nas je časovnica treningov. Pri najmlajših treninge organiziramo v večernih urah. O kožnem raku ne govorimo dovolj. Mislim, da bi se to z lahkoto vključilo v usposabljanja trenerjev.«

Aleksandar Samardžija, član odbora za množičnost pri Plavalni zvezi Slovenije: »Plavalne tekme trajajo od jutra do večera in plavalci so poleti zelo izpostavljeni. Večji problem vidim pri poletnih taborih in rekreativnem plavanju otrok. Na plavalni zvezi trenutno nimamo posebnih ukrepov na tem področju. Do velike populacije lahko pridemo preko trenerjev in strokovnih delavcev.«

mag. **Janez Sirše**, član Nacionalnega društva bolnikov z melanomom: »V slovenskem športnem okolju ne obstajajo enotni standardi ali programi glede UV-zaščite. Potrebujemo smernice za UV-zaščito v športu. Zaščita pred kožnim rakom v športu ni le projekt, ampak kulturna sprememba. Če bi več vlagali v preventivo, bi imeli manj stroškov zdravljenja.«

Starša **Tadeja Pogačarja, Marjeta in Mirko Pogačar**: »Moram priznati, da še vedno premalo pozornosti posvečamo zaščiti pred soncem. Zaščita pred soncem je zelo pomembna, a se tega pogosto zavemo šele, ko nekdo zbolí.«

Laura Đorđević Betetto, specialistka dermatovenerologije: »Danes z grozo gledam nazaj, kako izpostavljeni soncu smo bili kot mladi športniki. Na smučarskem kampu sem bila kot otrok močno opečena po obrazu in ustnicah. Takrat smo se trenerju, ki se je mazal z belo kremo, celo smejali. Temo o nevarnosti UV sevanja in ustreznih zaščitah bi morali vključiti v sistem izobraževanja trenerjev.«

**PODPIRAMO!**

prof. dr. **Štefko Miklavič**, prorektor za znanstveno-raziskovalno in razvojno delo Univerze na Primorskem: »Tematika je zelo aktualna, če pomislimo samo na število ljudi, ki se profesionalno ali rekreativno ukvarjajo s športi na prostem.«

prof. dr. **Nejc Šarabon**, dekan Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem: »Ključno sporočilo ni izogibajte se športu na prostem, ampak vadite varno. Šport in izpostavljenost dnevni svetlobi nista sovražnika zdravja, ampak obratno.«

Igor Gluvič, predsednik Nacionalnega društva bolnikov z melanomom: »Verjamem, da lahko prav z ozaveščanjem, dobrimi zgledi in sodelovanjem veliko prispevamo k zmanjšanju kožnega raka.«

Marko Bolha, nekdanji veslaški reprezentant in trener, Fakulteta za vede o zdravju UP:

»Največja težava so tekmovanja, ko smo po cele dneve na regatnem polju. Treba je sistemsko urediti zaščito in kulturo obnašanja.«

Rok Perko, nekdanji vrhunski smučar, udeleženec OI v Vancouvru in Sochiju: »Nikoli nihče od nas ni prejel kakršnegakoli navodila glede kožnega raka ali zaščite pred soncem. Danes sem zaradi tega kar malo zaskrbljen. Na ledenih in smučarskih smo bili zelo izpostavljeni.«

SPREMLJAJTE NAS NA**POKROVITELJ OKROGLE MIZE:****PODPORNIKI:**