

V technika;

## **Temat: Wypoczynek latem. Bezpieczeństwo korzystania z kąpielii słonecznych.**

### **Nie zapomnij, aby bezpiecznie korzystać z kąpielii słonecznych**

**Promieniowanie słoneczne** jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Ma ono korzystny wpływ na samopoczucie, aktywność fizyczną pobudza wydzielanie wielu hormonów, umożliwia syntezę witaminy D w skórze.

Umiejętne korzystanie ze słońca może być nie tylko źródłem przyjemności, ale także zdrowia. Oprócz dobroczynnego działania, słońce może wywoływać też wiele objawów niepożądanych, niebezpiecznych dla zdrowia.

Aby zachować zdrową i piękną skórę na długie lata należy o nią dbać, także w sensie jej ochrony przed niekorzystnym wpływem promieniowania słonecznego.

### **Zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem ultrafioletowym**

\* nosić ubranie ochronne i nakrycia głowy np. kapelusz, nie ekspozować całego ciała na słońce, szczególnie chronić oczy, twarz, szyję

\* nosić okulary przeciwsłoneczne z panelami bocznymi,

\* unikać ekspozycji słonecznej w godzinach największego natężenia promieniowania tj. pomiędzy godziną 10.00 a 16.00,

\* stosować filtry przeciwsłoneczne o właściwie dobranych wskaźnikach SPF i szerokiej ochronie UVB i UVA

- klasyfikacja intensywności ochrony przeciwsłonecznej wg zaleceń Komisji Europejskiej

określa wskaźnik SPF (Sun Protection Faktor)

10 SPF – niska ochrona

20 SPF – średnia (umiarkowana) ochrona

40 SPF – wysoka ochrona

50+ SPF - bardzo wysoka ochrona

- preparaty przeciwsłoneczne należy nakładać przynajmniej 30 min przed ekspozycją na UV, uzupełniać po każdej kąpielii, wysiłku fizycznym, minimum co 2 godz. lub zgodnie z zaleceniami producenta

Należy pamiętać, że stosowanie kremów ochronnych nie jest równoznaczne ze 100% ochroną skóry przed działaniem promieni UV !

Dzieci mają bardzo wrażliwą skórę.



Młodzież też powinna stosować preparaty SPF



Pozdrawiam.M.K.