

VI technika;

**Temat: Bezpieczny wypoczynek latem.**

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

# Bądź bezpieczny nad wodą

	Nigdy nie wchodzić do wody po alkoholu i środkach odurzających		Nie wbiegać do wody rozgrzanym
	Nie skakać do wody w nieznanymi miejscach		Nie wypływać na materacu daleko od brzegu
	Pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych		Nie pływać bezpośrednio po posiłku
	Stosuj się do poleceń ratownika		Załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112** [rcb.gov.pl](http://rcb.gov.pl)



**Bezpieczeństwo korzystania z kąpielí słonecznych.**

## **Nie zapomnij, aby bezpiecznie korzystać z kąpiei 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 kąpiei, 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 !



bezpiecznych wakacji.

Życzę cudownych i

Pozdrawiam.M.K.