

VII technika;

Temat: Bezpieczny wypoczynek latem.

Bezpieczeństwo nad wodą.

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Bądź bezpieczny nad wodą

 Nigdy nie wchodzić do wody po alkoholu i środkach odurzających	 Nie wbiegaj do wody rozgrzanej
 Nie skacz do wody w nieznanymi miejscach	 Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
 Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych	 Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
 Stosuj się do poleceń ratownika	 Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112** rcb.gov.pl

Bezpieczeństwo korzystania z kąpeli słonecznych.

Nie zapomnij, aby bezpiecznie korzystać z kąpeli 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 dobrego 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 kąpieli, 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.