

Памятка

учащимся при пребывании на солнце, загорании во время проведения туристских мероприятий

1. В солнечные жаркие дни при проведении туристских мероприятий одежда обучающихся, с целью избежание тепловых и солнечных ударов, ожогов, должна соответствовать следующим требованиям:

1.1. на голове должен быть головной убор с длинным козырьком, закрывающим лицо от солнечных лучей. Головной убор должен закрывать не только теменную часть головы, но и затылочную, а также шею и часть спины. Для этих целей лучше всего подходят пляжные шляпы и панамы;

1.2. На верхней части тела должна быть рубашка (тенниска, футболка и т.п.) с длинными рукавами и с в том числе воротничком;

на нижней части туловища должны быть брюки, закрывающие бедро и всю голень.

1.3. Головной убор и одежда должны быть:

2.1. светлых тонов, так как темная ткань поглощает тепловые лучи и не пропускает воздух;

2.2. из хлопчатобумажных тканей, пропускающих воздух и обеспечивающих вентиляцию тела и впитывание пота.

3. При проведении целенаправленного загорания обучающимся необходимо выполнять следующие требования:

3.1. загорать необходимо при температуре воздуха не выше +24 °С;

3.2. лучшее время для загорания с 10.00 до 12.00 часов;

3.3. загорать необходимо не за один - два дня, а постепенно, дозированно, не допуская образования ожогов кожи.

3.4. Необходимо помнить, что риск заболеть раком кожи удваивается, если в молодом возрасте человек получил два более серьезных солнечных ожога кожи;

3.5. продолжительность первого загорания должна быть не более 5 минут в день.

Продолжительность последующих загораний увеличивается ежедневно на 5 минут;

3.6. максимальная продолжительность загорания для обучающихся не должна быть более 20 минут в день; не рекомендуется загорать натощак и сразу после еды (только спустя 1,5 ч после еды); при проведении загорания необходимо периодически употреблять холодную питьевую воду, смачивать голову холодной водой;

3.7. загорать необходимо в головном уборе (кепка, панамы и т.п.);

3.9. при загорании запрещается употреблять спиртные напитки, обильную пищу;

3.10. чтобы загар получился равномерным и, возможно, избежать солнечного ожога, рекомендуется двигаться, играть в подвижные игры;

3.11. с целью недопущения получения ожогов рекомендуется пользоваться солнцезащитными кремами;

3.12. при наличии водоема не рекомендуется, разогревшись на солнце сразу бросаться в водоем. Необходимо сначала остыть в тени и только потом окунуться в водоём;

3.13. выйдя из воды, необходимо вытереться полотенцем и только после этого можно снова продолжать загорать, так как капельки воды на коже, как маленькие линзы, способствуют образованию ожогов кожи;

3.14. при первом же покраснении, жжении кожи загорание необходимо прекратить на несколько дней;

3.15. не рекомендуется загорать:

3.15.1. больным дерматитом, с повышенным кровяным давлением, с нарушениями функции печени и сердца, туберкулезом;

3.15.2. при наличии пигментных пятен и родинок на теле.

4. В случае необычных изменений цвета или размеров пигментных пятен и родинок обучающимся необходимо обязательно показаться врачу, так как это служит признаком развития опухоли.

