

Правила пребывания на солнце в лагере дневного пребывания:

- **Защищать голову** лёгким, легко проветриваемым головным убором, желательно из натурального хлопка или льна. [1](#)
 - **Защищать глаза** тёмными очками с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А и В.
 - **Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи.** Солнце самое активное и опасное в период с 12:00 до 16:00 часов.
 - **За 20–30 минут до выхода на улицу** нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25–30 единиц).
 - **Пребывать на открытом солнце** не более 5–6 минут в первые дни и 8–10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.
 - **Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело,** а особенно голову — прикрываться зонтом.
 - **Лучше загорать не лёжа,** а в движении, принимать солнечные ванны в утренние и вечерние часы.
 - **Протирать время от времени лицо** мокрым, прохладным платком, чаще умываться и принимать прохладный душ.
- При ощущении недомогания сразу же обращаться за помощью.