

**ГУК «Лунинецкая централизованная библиотечная  
система»**

**Лунинецкая центральная районная библиотека  
Публичный центр правовой информации**



**Правила пребывания на солнце для детей и  
подростков**

Лунинец, 2021

## Правила пребывания на солнце

Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

- В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательного из натурального хлопка, льна.
- Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, 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 необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).
- Пребывать на открытом солнце можно 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 - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.

- Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.
- Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.
- При ощущении недомогания сразу же обращайтесь за помощью.

Детская кожа в силу своих особенностей (снижена способность вырабатывать пигмент меланин) очень чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей.

Неконтролируемое пребывание на солнце чаще всего приводит к возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.

**Лето - прекрасная пора, и при  
соблюдении элементарных правил  
безопасности  
оно будет источником  
счастливых впечатлений!**

**Публичный центр правовой информации** центральной районной библиотеки предлагает родителям и детям ознакомиться с литературой на тему безопасного поведения в период каникул:

1. Василюк, Ю.С. Правила безопасного поведения для детей / Ю.С. Василюк. – М.: Эксмо, 2017. – 143 с.
2. Приключения Даши в стране опасностей: [правила безопасного поведения] / Министерство по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь. - Минск: [б. и.], 2014. - 23 с.
3. Радзиевская, Л.И. Азбука безопасности / Л.И. Радзиевская. – Оникс, 2008. – 93 с.
4. Соколова, Ю.А. Правила безопасности / Ю.А. Соколова. – М.: Эксмо, 2007. – 46 с.
5. Статмен, П. Безопасность вашего ребенка / П. Статмен. – У-Фактория, 2004. – 263 с.

С основными правилами безопасного поведения во время каникул можно познакомиться на **Детском правовом сайте** <https://mir.pravo.by/edu/uroki-bezopasnosti-dlya-detey/>.

**Наш адрес:**

**Публичный центр правовой информации  
Центральная районная библиотека**

**г. Лунинец,  
ул. Фрунзе, 12  
тел. 20-622**

**электронная почта: [lncrb@brest.by](mailto:lncrb@brest.by)**

**сайт: <http://lrcbs.by>**

Сост. И. Хлуд