



Не за горами пора летних отпусков. И многие уже мечтают об отдыхе, о море и о загаре .Друзья! Узнайте, как правильно загорать на солнце, не причиняя вреда вреда здоровью. А также мы рассмотрим вопрос, стоит ли загорать в солярии и насколько это безвредно...

Иногда времени на себя не хватает, но в некоторых делах лучше не спешить – это касается загара. Быстрый результат в дальнейшем принесет много хлопот: загар начнет сходить на глазах, оставляя на теле некрасивые пятна. Лучше чуть-чуть подрумянить кожу и потом «добирать» цвет, загорая понемногу, чем быстро потемнеть и выглядеть как «витязь в тигровой шкуре».

Поэтому, Дом Советов даст Вам несколько рекомендаций о том,

Как загорать на солнце правильно

### **Что Вы должны знать об излучениях**

1. Ультрафиолетовое излучение (лучи UV-спектра небезопасны)!
2. Солнечные ожоги возникают преимущественно из-за излучения UVB-спектра.
3. Излучение UVA-спектра (лучи, используемые в соляриях) способствуют более быстрому старению кожи, появлению морщин и пигментных пятен.

Оба вида излучения оказывают негативное воздействие на структуру ДНК клеток кожи и могут способствовать возникновению рака кожи.

Однако воздействие ультрафиолетового излучения способствует выработке витамина Д, активизирует защитные функции организма и в некоторых случаях они помогают при лечении некоторых заболеваний кожи.

И трудно не согласиться с тем, что эти чудесные теплые солнечные лучи просто улучшают настроение.

***Тест: тип вашей кожи***

Для начала с помощью мини-теста **определите Ваш световой тип кожи :**

1. Ваша кожа:



А. Чувствительная, склонная к раздражению. Вы очень тщательно и с осторожностью выбираете средства для ухода за кожей.

В. Сухая. У вас, после применения различных очищающих средств, сразу появляется неприятное ощущение «стянутости» кожи.

С. Нормальная. Кожа без шелушения и жирного блеска. Иногда, в области Т- зоны появляется жирный блеск и прыщики на лице.

2. Какова реакция Вашей кожи на солнце:

А. Кожа очень восприимчива к солнечным лучам, подвержена ожогам, загар к ней практически не пристает.

В. Загар на коже проявляется постепенно. Только при чрезмерном пребывании на солнце могут появиться ожоги.

С. Быстро загорает, цвет загара интенсивный. Ожоги от солнца бывают очень редко.

3. Есть ли у Вас родинки или веснушки?

А. Большое количество.

В. Есть, но не очень много.

С. Практически отсутствуют.

4. Каков цвет Ваших волос:

А. Рыжий или очень светлый.

В. Светло-каштановый или русый.

С. Каштановый или черный.

По полученным ответам определите **тип Вашей кожи**:

Больше ответов А – ТИП 1 .

Больше ответов В – ТИП 2.

Больше ответов С – ТИП 3.

ТИП 1. Кожа очень светлая и чувствительная . Часто присутствуют веснушки, глаза – зеленые или светло-голубые, волосы очень светлые или рыжие. Практически нет загара,

кожа подвержена сильным солнечным ожогам.

ТИП 2. Светлая или бледная кожа , на которой иногда появляются веснушки. Глаза – серые, голубые или зеленые, цвет волос - светлый. Кожа слабо загорает (после принятия солнечных ванн сначала приобретает красный оттенок), обгорает очень быстро.

ТИП 3. Кожа смуглая . Глаза – карие, волосы темных оттенков. Загар к коже пристает очень легко и безболезненно, поэтому, получение солнечных ожогов явление редкое.

## **ДЕТСКАЯ КОЖА.**

Кожа очень нежная, тонкая светлая, Очень подвержена сильным солнечным ожогам. Для неё нужна особенная защита и специальный уход.

А по приведенной ниже таблице Вы сможете подобрать для себя солнцезащитное средство, соответствующее типу вашей кожи:

Умеренный климат : Средиземноморский климат

Первые дни : Последующие : Первые дни : Последующие

ТИП 1 SPF25/SPF20; SPF 15 ; SPF 30 ; SPF 20

ТИП 2 SPF20/SPF15; SPF 10 ; SPF 25/SPF 20 ; SPF 15

ТИП 3 SPF15/SPF10; SPF 6 ; SPF 20 /SPF 15 ; SPF 10

ДЕТСКАЯ SPF50/SPF30; SPF 30; SPF 50 ; SPF 30  
КОЖА

**Совет, как правильно наносить солнцезащитное средство**



Нанесение недостаточного количества средства значительно снижает эффективность защиты от негативного воздействия солнечных лучей . Для взрослого

человека одно нанесение должно соответствовать 6 чайным ложкам крема, что равно 36 граммам или 30 мл. Если вы наносите на кожу в два раза меньше необходимого количества средства, эффективность защиты от вредного воздействия солнечных лучей может снизиться в 3 раза.

### **Несколько простых правил по применению солнцезащитных средств для получения красивого и здорового загара**

1. Средства, защищающие от солнца необходимо выбирать в соответствии с климатом зоны (солнечной активности), в которой вы будете загорать и типом своей кожи.
2. Солнцезащитные средства необходимо наносить предварительно за 20-30 минут до того, как Вы выйдете на солнце. Это необходимо для того, чтобы крем или лосьон успели впитаться и начать своё защитное действие. После долгого нахождения на солнце, а также после купания и использования полотенца не забудьте повторно нанести солнцезащитное средство на кожу.
3. Особое внимание уделите открытым участкам кожи, которые наиболее подвержены солнечному излучению (эта шея, плечи, кожа вокруг глаз, колени, область декольте, уши). Наносите на эти участки защитные средства с высокой степенью защиты.
4. Помните, нужно продолжать использование солнцезащитных средств даже в том случае, если Ваша кожа уже имеет загар, потому что загар, как правило, не является защитой от нового воздействия солнечных лучей ультрафиолетового спектра.
5. Знайте, что вода, песок или снег, отражают солнечные лучи, поэтому еще больше их активизируют и, тем самым, повышается риск получить солнечный ожог. Облака способны пропускать до 90% ультрафиолетовых лучей, а в затемненные зоны возможно попадание до 50% ультрафиолетового излучения. Поэтому, даже в облачную погоду, советуем всегда наносить на кожу солнцезащитные средства. Фильтры, поглощающие ультрафиолетовое излучение, и солнцезащитные экраны, отражающие лучи, обеспечат Вам защиту во время загорания соотносительно с указанным коэффициентом.

В соответствии с рекомендациями здравоохранительных организаций Европейского Союза разработаны новые условные обозначения на упаковке солнцезащитных средств.

Различные солнцезащитные фильтры SPF обеспечивают



разную степень защиты от загара :

Низкая степень защиты (LOW): SPF 6, 10.

Средняя степень защиты (MEDIUM): SPF 15, 20, 25.

Высокая степень защиты (HIGH): SPF 30, 50.

Очень высокая степень защиты (VERY HIGH): SPF 50+.

Как же понять, что означают обозначения на упаковке: (например, на упаковке стоят символы HIGH UVA SPF 30):



SPF 30 – степень защиты от солнечного излучения В-спектра равна 30 (высокая степень защиты).

UVA - означает, что помимо защиты от ультрафиолетовых лучей В-спектра, средство так же защищает кожу от негативного воздействия лучей спектра А. Минимальный уровень защиты от солнечного излучения А-спектра составляет 1/3 от общего фактора защиты, обозначенного на упаковке и равен в данном случае 10.

### **Как загорать в солярии. Насколько вреден солярий?**

Многие ошибочно полагают, что солярий – более безопасный способ получения загара, нежели лежание под палящим солнцем. Это мнение основывается на том, что в соляриях используются ультрафиолетовые лучи типа А , а ожоги кожи вызывают лучи типа В.

Однако нужно знать: лучи типа А проникают в кожу значительно глубже, а самое главное – они способны наносить коже вред без видимых следов.

Сегодня есть данные о том, что А-лучи тоже повинны в образовании опасных опухолей кожи. Именно поэтому, солярии и лампы УФО (ультрафиолетового облучения) не рекомендуются детям, всем людям со светлой кожей и тем, кто легко обгорает на солнце.



Многие считают, что загар в солярии безопасен. Однако, это не так. Загар в солярии может вызвать рак кожи, прежде всего меланому. Кроме того, солярии могут вызвать ожоги, сухость кожи, преждевременное старение и другие проблемы. Поэтому лучше избегать соляриев и пользоваться солнцезащитными средствами.

[Правильный загар](#), [не](#), [это](#), [как](#), [лучше](#), [много](#), [вреда](#), [загорать](#), [загар](#), [хлопот](#), [принес](#)  
[оказывая](#)