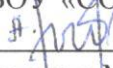



СОГЛАСОВАНО
Председатель ПК
МБОУ «СОШ № 19»
 А.Ю. Рыбьякова
Протокол № 5 от «22» мая 2023г.





УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ № 19»
В.В. Насущный
Приказ № 101-13 от «22» мая 2023г.



Инструкция № 9 по соблюдению безопасности во время приема солнечных ванн

1. Носить в жаркую погоду головной убор
2. Солнечные ванны принимают дети лагеря дневного пребывания, не имеющие для этого медицинских противопоказаний.
3. Время первой солнечной ванны не должно превышать 20 минут. Необходимо равномерное воздействие солнечных лучей на все части тела. В дальнейшем время облучения при хорошей переносимости увеличивается на 5-10 мин., достигая 1,5-2 часа
4. Лучшее время - до полудня. При повышенной чувствительности организма к ультрафиолетовым прямым лучам солнечные ванны принимать под тентом.
5. Солнечные ванны принимаются за час до еды и не ранее чем через 1,5 часа после еды.
6. Для адаптации первые 2-3 дня целесообразно принимать солнечные ванны в тени.
7. Противопоказаниями для солнечных ванн являются острые воспалительные заболевания, повышенная возбудимость нервной системы и другие заболевания, требующие контроля врачей

С приложением ознакомлены:

Машкина А.С.	
Машкина Е.Ю.	
Абедкина А.С.	
Числова И.Е.	
Ремцова Ч.А.	