

Zaščitimo se pred soncem

Gibanje na prostem in v naravi je koristno za vse nas, vendar je potrebno paziti, da se pri tem pretirano ne izpostavimo soncu. Ultravijolični žarki UVA in UVB povzročajo poškodbe kože in oči, oslabijo imunski sistem ter povečajo nevarnost za nastanek kožnega raka, zato se je potrebno ob izpostavljenosti ustrezno zaščititi.

Če nameravamo biti poleti na prostem ves dan, se oblecimo v lahka bombažna **oblačila** z dolgimi rokavi, ki ne prepuščajo UV žarkov, na glavi pa imejmo svetla pokrivala s širokimi krajiniki. Dele telesa, ki jih ni mogoče zaščititi z obleko, namažimo s kremo za zaščito pred soncem z zaščitnim faktorjem.

Uporabljajmo **kremo za zaščito pred soncem z zaščitnim faktorjem** za UVA in UVB žarke. Pri izbiri kreme bodimo pozorni na oznako SPF (Sun Protection Factor = Zaščitni faktor), ki pove, za kolikokrat se podaljša naš običajni čas izpostavljenosti sončnim žarkom brez nastanka opeklin. Izberimo kremo z zaščitnim faktorjem SPF najmanj 15.

Kremo za zaščito pred soncem moramo uporabljati dosledno in pravilno. Namažemo se 30 minut preden gremo na prosto, ne pozabimo na ustnice, ušesa, vrat in kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Če želimo, da nas bo krema zaščitila ustrezno zaščitnemu faktorju, jo je potrebno nanesti enakomerno in v dovolj debeli plasti (da namažemo odraslo telo, potrebujemo 6 čajnih žličk kreme). Kremo ponovno uporabimo vsake 2-3 ure in po vsakem kopanju, obilnem znojenju ali brisanju z brisačo. Še bolje je, če uporabljamo kremo, ki se v vodi ne raztopi (»water resistant« oz. »waterproof«). Vendar njen učinek v vodi ne traja več kot 40 oz. 80 minut, zato se moramo po kopanju ponovno namazati.

Otroke in sebe zaščitimo tudi **v senci in oblačnem vremenu**, saj UV žarki potujejo skozi oblake in se odbijajo od peska, vode in celo od betona. Pazljivi moramo biti tudi v zimskih mesecih, saj se sončni žarki odbijajo od snega, v mrzlem in vetrovnem vremenu pa zaradi hladne kože ne čutimo, da nas je sonce opeklo.

Sončni žarki lahko poškodujejo očesno roženico ali povzročijo nastanek sive mreže v poznejših letih. Oči najbolje zaščitimo s **sončnimi očali**. Izberimo taka, ki imajo oznako (certifikat), da zagotavljajo 100% zaščito pred UVA in UVB žarki. Sončna očala, ki takega certifikata nimajo, nam dajo lažen občutek zaščite, v resnici pa so oči še bolj izpostavljene poškodbam zaradi ultravijoličnih žarkov.

Med bivanjem na plaži pijmo **dovolj tekočine**. Otroci pogosto pozabijo, da so žejni, zato jim večkrat ponudimo vodo ali rahlo sladkane negazirane pijače.

Pogoji uporabe:

Gradivo lahko uporabljate za delo v skupinah, pod pogojem, da ne gre za komercialno uporabo. Za te namene ga lahko prosto reproducirate in predelujete, vendar morate pri tem navesti avtorja originalnega gradiva. Brez dovoljenja gradiva ni dovoljeno objaviti v tiskanih, elektronskih ali katerih koli drugih medijih.