

Особые рекомендации:

- Чаще менять положение тела (на спине, на животе, на боку).
- При появлении пота, тщательно его вытирать, т.к. на влажной коже могут возникнуть ожоги.
- Голова всегда защищена от солнца.
- Солнечные ванны проводятся в процессе игры.
- В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.
- Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 часов утра) с соблюдением дозировок по времени.
- После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног)
- Солнечные ванны проводятся по назначению врача и под его наблюдением.
- Строго соблюдается питьевой режим.
- В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.

Продолжительность в минутах солнечных ванн на широте Санкт-Петербурга

Порядковый номер ванны	Июнь-июль 10-11 часов дня	Август 10-11 часов дня
№ 1 - 2	5	8
№ 3 - 4	6	10
№ 5 - 6	8	13
№ 7 - 8	10	16
№ 9 - 10	13	20
№ 11 - 12	15	23
№ 13 - 14	17	26



Утверждена:
Заведующий Б/ЮУ № 62 Невского
района Санкт-Петербурга
Бойкова О.М.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Инструкция проведения процедуры

Солнечные ванны принимаются на открытой местности. На организм воздействуют прямые солнечные лучи.

Солнечные ванны рекомендуется проводить при температуре + 18 С.

Не рекомендуется проводить солнечные ванны при температуре ниже +12 С и выше +27 С.

Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки, ноги).

Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн.

Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1, 5 часа после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 минут до еды.

Порядок проведения солнечных ванн:

1. Подготовительная световоздушная ванна 10-20 минут.
2. Солнечная ванна 5-15 минут.
3. Заключительная световоздушная ванна 20-30 минут.
4. Водные процедуры: умывание, обширное умывание, обливание и мытье ног.

Подбор одежды для солнечных ванн:

1. Головной убор постоянно (шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные)
2. Футболка, майка (на период адаптации).
3. Трусы.