



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

***ЗНАТЬ И УМЕТЬ!***

## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ



ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ  
ДЛЯ ЗАГАРА – С 8 ДО 11 Ч.  
И С 16 ДО 19 Ч.

ТЩАТЕЛЬНО  
ВЫТИРАЙТЕСЬ  
ПОСЛЕ КУПАНИЯ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ  
КРЕМОМ

ПОСЛЕ ПЛЯЖА ПРИМИТЕ  
ДУШ И ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
ЛОСЬОНОМ ПОСЛЕ ЗАГАРА



ЗАЩИЩАЙТЕ  
ОТ СОЛНЦА  
ГОЛОВУ  
И ГЛАЗА

ПОЧАЩЕ  
ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕСЬ



ЧЕМ БЛИЖЕ ВОДА,  
ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ  
ЗАГАР

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



**Телефон экстренных оперативных служб – 112**