**Правила поведения на солнце**

Загорайте постепенно.

Первые солнечные ванны должны продолжаться не более 30 минут.  
Утренний загар не опасен, потому что воздух еще чист и не раскален.

Не находитесь под прямыми солнечными лучами с 12.00 до 16.00.

Защищайте глаза темными очками, чтобы не вызвать ожог глаз.

Идите загорать не ранее чем через час после еды.

Повяжите голову косынкой или наденьте панамку.

Не играйте долго на солнце.

Носите легкую хлопчатобумажную одежду: она хорошо пропускает воздух и защищает от ожогов.

Не забывайте пить прохладительные напитки, но будьте осторожны, потому что слишком холодная вода может стать причиной ангины.

Время от времени отдыхайте в тени.

Если есть возможность, чаще окунайтесь в воду.