**11 простых правил пребывания на солнце**

Лето всегда радует. В нем же хорошо все – тепло, много зелени и цветов, солнечно и ясно, можно купаться и…загорать. Кто-то проводит летнюю пору за работой, а кому-то удается взять от трех летних месяцев пару недель отпуска, и тогда море становится по колено. В любом случае ни одно лето не обходится без загара. Даже, если вы не собираете загорать, но идете на дневную прогулку, нужно обезопасить себя от излишних солнечных лучей, которые могут сильно травмировать кожу. **Поэтому существуют правила правильного и безопасного пребывания на солнце:**

1. Обязательно защищайте кожу, чем активнее солнце, тем выше должен быть SPF защитного крема. Используйте защитный крем, перед тем как отправиться на пляж, за 10-15 минут до выхода из дома, после купания повторно нанесите крем.
2. Самое лучшее время пребывания на солнце в утренние и вечерние часы, а вот в период с 12 до 15 часов загорать не рекомендуется, солнце наиболее активно и опасно. Кроме того, в первый день не стоит злоупотреблять загаром, 15-20 минут вполне будет достаточно. В последующие дни время пребывания на солнце можно постепенно увеличивать до одного часа.
3. Людям с белой кожей следует загорать меньше обычного рекомендованного времени, так как их кожа более восприимчива к воздействию солнца, желаемый загар может обернуться жжением и покраснением, а ожоги на такой коже заканчиваются зачастую волдырями, которые испортят весь отдых.  
     
   **Если пребывание на солнце привело к появлению солнечного ожога**, вам необходим [крем-гель UV-SOS](https://www.premium-spb.ru/shop/fotozashchita/krem-gel-uv-sos/), который можно использовать как средство для компресса. Его действие охладит и успокоит кожу, запустит процессы экстренной регенерации и защиты от воспалений.
4. Обязательно носите шляпы, панамы или любые другие головные уборы, защищающие голову от солнечного удара. Особенно рекомендуется защищать голову обладателям светлых волос, которые больше подвержены солнечному удару.
5. Особый уход требуют чувствительные области, которые необходимо максимально защищать, а именно – шея, губы, веки и глаза. Уделите им особое внимание – используя защитный крем, молочко для загара, солнцезащитные очки.
6. Дабы не испортить себе зрение и избежать появления преждевременных морщин, во время загара закрывайте глаза или используйте солнцезащитные очки со 100% UV-фильтром.
7. Наносите защитный крем, даже если вы отдыхаете под тентом, помните, солнечные лучи отражаются от воды и песка, по этой же причине не следует загорать лежа не песке. Старайтесь загорать активно, например, во время игры в волейбол.
8. После солнечных ванн обязательно примите душ и смойте солнцезащитные средства, после чего нанести крем после загара или увлажняющее молочко для тела. **Только профессиональная косметика способна полноценно защитит кожу во время отдыха на пляже**. Так косметика Premium имеет в своем арсенале эффективные и проверенные средства для загара. Снять стресс и успокоить кожу поможет [молочко UV-стрессотерапия](https://www.premium-spb.ru/shop/fotozashchita/molochko-uv-stressoterapiya-150-ml/). Оно приятно охладит кожу, снимет раздражение и восполнит потерю влаги, церамидов, липидов и жирных кислот.
9. Будьте аккуратны при приеме лекарственных препаратов, некоторые из них усиливают фоточувствительность, находиться на солнце в таком случае не стоит.
10. Если у вас на теле много родинок, следует с осторожностью относиться к загару. Воздействие солнца может вызвать рост родинок и привести к более серьезным проблемам.
11. Перед принятием солнечных ванн не рекомендуется очищать тело мылом, наносить лосьон и любые парфюмерные средства. Мыло прекрасно обезжиривает и сушит кожу, разрушая защитный слой, а лосьоны и парфюмерия повышают чувствительность к ультрафиолетовым лучам. Все это может привести к образованию пигментных пятен.

И напоследок запомните, **крем и молочко для загара – необходимы для нормального усвоения солнечных лучей и сохранению увлажнения кожи**. Солнце обезвоживает и сушит кожу, а именно недостаток влаги приводит к ее быстрому старению. Поэтому обязательно используйте средства для загара, активно увлажняйте и питайте кожу, и тогда ваш загар будет безопасным и идеально ровным.