

Приложение №1.

**ДОЗИРОВАНИЕ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН – МАЙ**

Таблица №1

режим облучения солнцем	порядковый номер процедуры																							РЭЭТ в градусах Цельсия	часы приёма солнечных ванн
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
	величина облучения в калориях																								
режим I слабый	5	5	10	10	0	15	15	20	20	0	20	20	20	20	0	20	20	20	0	0	0	0	0	17-24	с 7.00 до 9.00 и с 17.00 до 18.00
режим II умеренный	5	10	15	20	25	30	0	35	40	40	40	40	40	0	40	40	40	40	40	0	0	0	15-26	с 7.00 до 11.00 и с 15.00 до 18.00	
режим III интенсивный	5	10	15	20	25	30	0	35	40	45	50	55	60	0	65	70	75	80	80	80	0	80	80	10-28	с 7.00 до 18.00

Таблица №2

часы приёма солнечных ванн	величина облучения в калориях (ккл)															
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
	время необходимое для получения лечебной дозы в минутах															
7-8	10	20	30	40	50	60	60	60+5ккл	60+10ккл	60+15ккл	60+20ккл	60+25ккл	60+30ккл	60+35ккл	60+40ккл	60+45ккл
8-9	7	14	21	28	35	42	49	56	56+5ккл	56+10ккл	56+15ккл	56+20ккл	56+25ккл	56+30ккл	56+35ккл	56+40ккл
9-10	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	60+5ккл	60+10ккл	60+15ккл	60+20ккл	60+25ккл	60+30ккл
10-11	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5ккл
11-12	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5ккл
12-13	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5ккл
13-14	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5ккл
14-15	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60+5ккл	60+10ккл	60+15ккл	60+20ккл
15-16	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	60+5ккл	60+10ккл	60+15ккл	60+20ккл	60+25ккл	60+30ккл
16-17	7	14	21	28	35	42	49	56	56+5ккл	56+10ккл	56+15ккл	56+20ккл	56+25ккл	56+30ккл	56+35ккл	56+40ккл
17-18	10	20	30	40	50	60										

**ДОЗИРОВАНИЕ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН – ИЮНЬ**

Таблица №1

режим облучения солнцем	порядковый номер процедуры																							РЭЭТ в градусах Цельсия	часы приёма солнечных ванн
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
	величина облучения в калориях																								
режим I слабый	5	5	10	10	0	15	15	20	20	0	20	20	20	20	0	20	20	20	0	0	0	0	0	17-24	с 7.00 до 9.00 и с 17.00 до 18.00
режим II умеренный	5	10	15	20	25	30	0	35	40	40	40	40	40	0	40	40	40	40	40	0	0	0	15-26	с 7.00 до 11.00 и с 15.00 до 18.00	
режим III интенсивный	5	10	15	20	25	30	0	35	40	45	50	55	60	0	65	70	75	80	80	80	0	80	80	10-28	с 7.00 до 18.00

Таблица №2

часы приёма солнечных ванн	величина облучения в калориях (кЛ)															
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
	время необходимое для получения лечебной дозы в минутах															
7-8	9	18	27	36	45	54	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ	60+25кЛ	60+30кЛ	60+35кЛ	60+40кЛ	60+45кЛ
8-9	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ	60+25кЛ	60+30кЛ
9-10	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ
10-11	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
11-12	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
12-13	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
13-14	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
14-15	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
15-16	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ
16-17	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ	60+25кЛ	60+30кЛ
17-18	9	18	27	36	45	54	60									

**ДОЗИРОВАНИЕ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН – ИЮЛЬ**

Таблица №1

режим облучения солнцем	порядковый номер процедуры																							РЭЭТ в градусах Цельсия	часы приёма солнечных ванн
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
	величина облучения (калории)																								
режим I слабый	5	5	10	10	0	15	15	20	20	0	20	20	20	20	0	20	20	20	0	0	0	0	0	17-24	с 7.00 до 9.00 и с 17.00 до 18.00
режим II умеренный	5	10	15	20	25	30	0	35	40	40	40	40	40	0	40	40	40	40	40	0	0	0	15-26	с 7.00 до 11.00 и с 15.00 до 18.00	
режим III интенсивны й	5	10	15	20	25	30	0	35	40	45	50	55	60	0	65	70	75	80	80	80	0	80	80	10-28	с 7.00 до 18.00

Таблица №2

часы приёма солнечных ванн	величина облучения в калориях (кЛ)															
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
	время необходимое для получения лечебной дозы в минутах															
7-8	9	18	27	36	45	54	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ	60+25кЛ	60+30кЛ	60+35кЛ	60+40кЛ	60+45кЛ
8-9	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ	60+25кЛ	60+30кЛ
9-10	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ
10-11	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
11-12	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
12-13	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
13-14	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
14-15	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	60+5кЛ
15-16	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ
16-17	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	60+5кЛ	60+10кЛ	60+15кЛ	60+20кЛ	60+25кЛ	60+30кЛ



солнечных ванн	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
	время необходимое для получения лечебной дозы в минутах															
7-8	11	22	33	44	55	55+5кл	55+10кл	55+15кл	55+20кл	55+25кл	55+30кл	55+35кл	55+60кл	55+65кл	55+70кл	55+75кл
8-9	10	20	30	40	50	60	60	60+5кл	60+10кл	60+15кл	60+20кл	60+25кл	60+30кл	60+35кл	60+40кл	60+45кл
9-10	8	16	24	32	40	48	56	56+5кл	56+10кл	56+15кл	56+20кл	56+25кл	56+30кл	56+35кл	56+40кл	56+45кл
10-11	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	60+5кл	60+10кл	60+15кл	60+20кл	60+25кл	60+30кл
11-12	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60+5кл	60+10кл	60+15кл	60+20кл
12-13	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60+5кл	60+10кл	60+15кл	60+20кл
13-14	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60+5кл	60+10кл	60+15кл	60+20кл
14-15	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	60+5кл	60+10кл	60+15кл	60+20кл
15-16	7	14	21	28	35	42	49	56	56+5кл	56+10кл	56+15кл	56+20кл	56+25кл	56+30кл	56+35кл	56+40кл
16-17	9	18	27	36	45	54	60	60+5кл	60+10кл	60+15кл	60+20кл	60+25кл	60+30кл	60+35кл	60+40кл	60+45кл
17-18	12	24	48													

#### Алгоритм определения продолжительности солнечной ванны:

1. В зависимости от назначенного лечащим врачом режима облучения солнцем, по таблице №1 определяем величину облучения в калориях, рекомендованные: РЭЭТ и часы приёма солнечной ванны.
  2. По таблице №2 определяем время в минутах необходимое для получения лечебной дозы, для этого выбираем величину облучения в калориях, месяц, часы приёма солнечной ванны. Если в графе указано время и величина облучения в калориях, данную величину находим в столбце величина облучения и в зависимости от часа приёма солнечной ванны определяем оставшееся время.
- Пример:** Режим III интенсивный, 18 процедура, июль месяц: РЭЭТ от 10 до 28 градусов Цельсия (в данном диапазоне рекомендовано принимать солнечные ванны), информацию о РЭЭТ можно найти на информационном стенде лечебного пляжа или спросить у медсестры медицинского пункта лечебного пляжа; солнечные ванны можно принимать с 7.00 до 18.00; в июле для получения 80 калорий (18 процедура), если вы пришли на пляж в 9.00 потребуется 60+20кл (60 минут и останется 20 калорий), с 10 до 11 часов 20кл можно получить за 16 минут.
3. При переменной облачности продолжительность солнечной ванны увеличивают в 1.2 раза, в пасмурный день в 1.4 раза.
  4. Если определение продолжительности солнечной ванны вызывает затруднение, за консультацией можно обратиться в медицинский пункт отделения (лечебный пляж).

#### Методика:

1. При отпуске процедуры половина дозы отпускается на переднюю и половина на заднюю поверхность тела.
2. Лежак следует ориентировать так, чтобы лицо было обращено к солнцу, головной конец лежака был поднят на 2-3 градуса, голова закрыта тенью, глаза солнцезащитными очками.
3. Не рекомендуется принимать солнечную ванну лёжа на гальке или песке из-за возможного перегревания.
4. Не следует солнечную ванну принимать натощак, а также после плотного завтрака или обеда, утром рекомендуется съесть лёгкий завтрак.
5. Во время солнечной ванны запрещается чтение и сон.
6. В дни экскурсий и пешеходных прогулок, катаний на лодке при длительном пребывании под прямыми лучами солнечные ванны отменяются.
7. Перерыв между солнечными ваннами и совместимыми с ними процедурами должен составлять не менее 2 часов.
8. Гелиотерапию сочетают с аэротерапией, талассотерапией, ЛФК.
9. Для лиц старше 55 лет режим I (слабый)!
10. Теневые навесы снижают величину облучения в 4-5 раз.
11. При наличии загара начальная доза для III режима составляет 15 калорий.
12. Повторный курс через 3 месяца.