

В Хааберсти построят
новый молодежный
центр **СТР 2**



Принимай участие
в фотоконкурсах
СТР 3

На озере Харку собрали
более полтонны мусора
СТР 3

Хааберсти

ПЯТНИЦА
3 июля 2020
nr 7 (326)

Газета управы Хааберсти

www.facebook.com/haabersti.linnaosavalitsus



Возле пруда Ыйсмяэ обновят асфальтовое покрытие.

Внутриквартальные дороги Хааберсти и округа пруда Ыйсмяэ получат новое дорожное покрытие

В июне по заказу коммунального департамента и департамента окружающей среды в Хааберсти начался восстановительный ремонт внутриквартальных дорог.

В рамках работ, в районе Хааберсти на тротуарах и внутриквартальных дорогах обновят 17 000 квадратных метров асфальтового покрытия. В рамках обновления дорожного покрытия на тротуарах будут установлены новые бордюры, колодцы для сточных вод заменят на колодцы с плавающими крышками и пройдет санитарная стрижка деревьев. В районе пройдут масштабные дорожные рабо-

ты, помимо дворов, приведут в порядок округу пруда Ыйсмяэ, где строительные работы уже начались. Дорожное покрытие в таких масштабах будет обновлено в парке пруда Ыйсмяэ впервые.

Это первый этап обновления округу пруда Ыйсмяэ. В дальнейшем запланированы работы по очистке пруда, озеленение округу и установка нового, более мощного фонтана.

” В дальнейшем
запланированы
работы по
очистке пруда, озеле-
нение округу и уста-
новка нового, более
мощного фонтана.

Участников движения просят следить на временной организацией движения и учитывать, что из-за строительных работ в районе может быть нарушено привычное движение.

Строительные работы осуществляет AS TREF Nord. Договорной срок завершения работ – 31 августа, договорная стоимость 451 000 евро.

Управа Хааберсти

КОРОТКО

В районе установлены временные туалеты и на пляжах станции по мытью рук

По заказу управы Хааберсти на пляжах Хааберсти и возле пруда Ыйсмяэ установили временные туалеты, также впервые на пляже Какумяэ и озера Харку установили станции по мойке рук. Станции останутся на пляжах до конца пляжного сезона. Станции по мойке рук оснащены чистой водой и мылом, их будут дезинфицировать каждый день. Также в Хааберсти установили девять временных общественных туалетов. Из них восемь на пляжах и один возле пруда Ыйсмяэ. На пляжах туалеты простоят до конца пляжного сезона, на пруду Ыйсмяэ до октября. Просим беречь общее имущество и использовать по назначению. Если жители района видят случаи вандализма, то об этом нужно сообщить управе или полиции.

управа Хааберсти

В Хааберсти появятся 11 новых «лежачих полицейских»

По заказу департамента окружающей среды и коммунального хозяйства в середине июня на дорогах Таллинна приступят к строительству успокаивающих дорожное движение «лежачих полицейских». Работы по строительству «лежачих полицейских» начались с района Хааберсти, где появятся 11 новых «лежачих полицейских», предназначенных для успокоения движения.

Элементы принудительного снижения скорости транспортных средств будут построены на Вахепере теэ, Вана-Раннамыйза теэ, Пикалийва теэ, Ярвеотса теэ, на улицах Астангу и Хумала. Также будут приподняты перекрестки улиц Вескиметса и Туулевески, Мустыйэ и Пийбелехе и Мустыйэ и Саарма.

Всего в этом году, в рамках тендера на строительство «лежачих полицейских», на улицах Таллинна появятся 87 элементов принудительного снижения скорости транспортных средств. Строительные работы осуществляет AS TREF Nord. Договорная стоимость строительных работ составляет 307 000 евро и срок окончания работ – сентябрь 2020 года.

управа Хааберсти

ПЕРЕДОВИЦА

Тигр ещё попрыгает

Приятного продолжения лета! В ваших руках первый в истории июльский номер газеты Хааберсти, надеюсь, что у вас найдётся время полистать ее за летними хлопотами, ведь в Хааберсти жизнь кипит и мы хотим этим поделиться. Также начались различные масштабные проекты, но обо всём по порядку.

В лето мы вступили преодолев трудности, но на сегодняшний день цифры показывают позитивную тенденцию. Температура воздуха в июне порадовала и даже на Иванов день погода благоволила нам, не пригодились зонтик и теплые вещи. Во вторых, количество заболевших коронавирусом стремительно уменьшается. Это работа, которую сделал каждый из нас, заботясь о чистоте рук, сохраняя социальную дистанцию, оберегая себя, свою семью и окружающих.

Очень приятно, что в это сложное время ученики школ нашего района показали очень хорошие результаты и многие были награждены как золотыми, так и серебряными медалями, и мы этим очень гордимся. В этом году торжественные линейки по случаю окончания школы прошли по другому, не состоялись такие долгожданные и запланированные мероприятия для выпускников, в том числе награждение лучших учеников от имени управы. Но это научило нас многому.

Выпускники этого года знают, что наше общество очень хрупкое и то что было естественно сегодня, может уже завтра полностью поменяться. Это то знание, которое нужно учитывать при выборе дальнейшей карьеры и места учёбы. Желаю успехов и удачи вам во всём!

Эстония целиком показала, что маленькая и дигитальная страна может с молниеносной скоростью среагировать и перестроить жизнь. Естественно, не у всех и не всегда, но дистанционная учёба в течение трёх месяцев показала, что наш дигитальный тигр ещё может совершить прыжок, но несомненно, электронные возможности в обучении нужно популяризировать ещё больше. Хотим мы этого или нет, но в будущем тоже может случиться то, что нам опять придётся минимизировать контакты.

Сейчас мы, к счастью, не вступили в эпоху виртуальных очков, можем общаться лично и ходить на пляжи. В этом году мы уделяем пляжам гораздо больше внимания и гораздо больше вкладываем в их благоустройство. Например, установили на пляжах станции для мойки рук, помимо установленных в прошлом году лежаков, в этом году там появились пляжные скамейки.

Такая же актуальная тема – это тема качества воды для купания. Как на Харку, так и в Какумяэ пробы воды хорошие, воду берут на анализ несколько раз в месяц. К счастью, история с осколками на пляже озера Харку была единичным случаем, поэтому надеюсь, что больше не будет вандализма и отпуск пройдет безопасно.

Рад сообщить, что полным ходом идёт ремонт внутриквартальных дорог и в этом году в дорогах Хааберсти инвестируют больше, чем в прошлом и позапрошлом году вместе взятые. В том числе, приведут в порядок округу пруда Ыйсмяэ, это только первый шаг в развитии парковой зоны пруда. В планах очистка пруда, озеленительные работы, а также новый и более мощный фонтан.

Я желаю вам безопасного лета, возьмите от него всё самое лучшее!

Андре Ханмяги
старейшина Хааберсти



В ремонтируемом корпусе «В» по адресу Ыйсмяэ теэ, 24 разместится молодежный центр, который откроется в августе 2021 года.

В Хааберсти построят новый молодежный центр

В отреставрированном корпусе «А» здания по адресу Ыйсмяэ теэ, 24 работает дневной центр Хааберсти. В ремонтируемом сейчас корпусе «В» разместится молодежный центр, который откроется в августе 2021 года.

Имеющийся сейчас план помещения корпуса «В» будет скорректирован с учетом потребностей молодежного центра. Также для обоих арендаторов предусмотрены два зала.

«Корпус «С» этого здания реконструируется для совместного пользования как дневным, так и молодежным центрами. Также в новом корпусе разместится большой зал с внешней террасой. На территории объекта спроектирована возможность дополнительной парковки, а также заменят асфальт».

Также на этом объекте предусмотрена и площадка для игры в баскетбол. Старейшина района Хааберсти Андре Ханмяги сказал, что новый молодежный центр очень нужен району, потому что нынешние помещения, расположенные по адресу Ыйсмяэ теэ, 88а, амортизированы и не соответствуют ни потребностям центра, ни ожиданиям молодежи.

«Молодежные центры являются важной частью района, поскольку вдобавок к возможности проведения досуга на них лежит также весьма серьезная социальная и образовательная роль», - сказал старейшина Хааберсти.

Старейшина добавил, что часть здания по адресу Ыйсмяэ теэ, 24 начали реконструировать летом, чтобы пойти навстречу нынешним арендаторам.

«Работы могли начаться много раньше, но поскольку зданием пользовались арендаторы, которые занимаются детьми, мы смогли дать всем достаточно времени для поиска подходящих помещений», - пояснил Ханмяги и выразил надежду, что с появлением новых помещений в Хааберсти возможности, предлагаемые молодежи, существенно расширятся.

Победителем строительного подряда стало совместное предложение двух фирм Tesron Ehitus OÜ и Eventus Ehitus OÜ. Строительные работы начались 15 июня, а завершатся в августе 2021 года. Общая стоимость проекта 2,5 млн евро.

**Отдел коммуникации
Таллиннская городская канцелярия**

Кризис помог сделать работу квартирных товариществ более гибкой

Марек Юргенсон
депутат Рийгикогу,
центристская партия

Всемирный кризис, вызванный вспышкой коронавируса поставил нас в абсолютно новые условия и указал на слабые стороны, на которые раньше не обращали внимания. Так, например, в сложной ситуации оказались квартирные товарищества, которые не смогли провести обязательные общие собрания. На помощь прошёл парламент, который в срочном порядке внёс в законодательство корректуры и теперь юридические лица могут принимать решения без необходимости проводить собрания, требующие физического присутствия.

На самом деле проблемы появились сразу, как только правительство республики объявило в марте этого года чрезвычайное положение. Квартирные товарищества оказались в сложном положении, собрания в привычном формате проводить было нельзя, а многие решения ждали их принятия. Например, отчёт о финансовой деятельности за год. Наверное, у мно-

гих людей за время чрезвычайного положения появился опыт проведения собраний и обсуждений в онлайн формате, и все необходимые решения можно было принимать дома, не приходя на место физически. У квартирных товариществ такой возможности не было, потому что у многих в уставе записано, что при принятии решения без проведения собрания его должны поддерживать все члены юридического лица. Во многих квартирных товариществах это было невозможно, учитывая, что на самом деле много пассивных членов товарищества.

Государство поняло проблему и недавно в парламенте принят закон, расширяющий возможности юридического лица, это не только электронное голосование, но и участие в собрании и принятие решений без физического присутствия. По сути, участие в электронном собрании приравнивается к физическому присутствию. Практически изменение закона даёт возможность принять участие в собрании находясь при этом, например, в путешествии. Если товарищество хочет этого избежать, то этот пункт

необходимо внести в устав. Юридическому лицу останется право не включать в устав возможность электронного собрания или оставить оба варианта. Тут всё зависит от желания и возможностей предприятия.

Будут действовать все предыдущие условия. Нужно будет послать приглашение для участия в собрании, указать место и повестку дня, а также все остальные пункты, необходимые по закону и уставу. Решение о том, как в дальнейшем будет проводиться собрание принимает то лицо, в компетенцию которого это входит. Подчеркиваю, новые порядок не добавляет обязанностей, наоборот расширяет возможности. Также будут действовать требования о кворуме.

Учитывая то, насколько в дигитальном обществе мы сейчас живём, не стоит пренебрегать современными решениями. Квартирным товариществам дан инструмент, также этот способ подойдёт для НКО и для фирмы, даст возможность выйти из зоны комфорта и поможет сделать деятельность товарищества более прозрачной.

В Хааберсти ищут самый красивый сад района

Управа района Хааберсти объявила конкурс «Самый красивый сад Хааберсти». Конкурс проходит впервые, принять участие могут как владельцы частных домов, так и квартирные товарищества.

В Хааберсти большое количество интересных, красивых и имеющих неповторимый облик садов и дворов. Цель конкурса – наградить тех, чей личный вклад помогает сделать район красивее и привлекательнее. Конкурс также поможет вдохновить других владельцев недвижимости облагородить и привести в порядок свои участки.

Для участия в конкурсе нужно прислать не менее трёх фотографий

своего сада или двора на электронную почту Haabersti@tallinnlv.ee. Также нужно указать, где этот сад находится, имя и адрес конкурсанта. Если на конкурс выставляется не свой участок, то нужно получить согласие владельца недвижимости.

При оценке учитывается общее благоустройство сада или двора, озеленение, целостность композиции и такие детали как ограда, освещение и прочие детали. Оценивается стиль, оригинальность и находчивость.

Фотографии садов и дворов ждут до 31 августа. Победители конкурса будут названы и награждены в сентябре 2020.

управа Хааберсти



Управа района Хааберсти объявляет конкурс фотографий для районного календаря

Управа призывает заметить красоту и очарование района и прислать на конкурс фотографии района.

Лучшие фотографии украсят в следующем году календарь района Хааберсти, а авторы будут награждены сувенирами от управы. Категории: Весна, Лето, Осень, Зима.

Фотографии нужно присылать в цифровом виде на электронную почту haabersti@tallinnlv.ee. Фотография должна быть сделана в районе Хааберсти. Прислать можно лишь те фотографии, автором которых вы являетесь. Фотографии можно обра-

ботывать. Вместе с фотографией нужно прислать имя автора, контактные данные и указать место, где была сделана данная работа. На конкурс будут приняты только те фотографии, резольюция которых имеет разрешение не менее 2000 пикселей.

Автор присланной фотографии соглашается с тем, что работа будет бесплатно опубликована на странице управы Хааберсти в Фейсбуке и на домашней странице управы. При использовании фотографии автор будет указан. Конкурс продлится до конца лета.

управа Хааберсти

На озере Харку собрали более полтонны мусора

В июне на озере Харку в рамках проекта Всемирной уборки впервые прошёл день уборки на специальных каяках, которые сделаны из переработанного мусора, собранного на побережье и возле различных водоёмов.

В уборке приняли участие 50-60 добровольцев, которые в течение трех часов очистили от мусора озеро Харку и прилегающие к нему участки. Всего было собрано более полтонны мусора. Большую часть мусора составляли автомобильные шины, стеклянная и пластиковая упаковка и другие бытовые отходы.

В дне уборки приняла участие и президент Керсти Кальюлайд, дав старт новому всемирному проекту Всемирной уборки, входе которой люди в разных странах будут чистить загрязненные реки, озера и моря.

Кампании по уборке проводятся в течение всего года, для чего эстонский производитель снаряжения для водных видов спорта Tahe Outdoors отправляет 200 специальных каяков в разные страны мира.

Всемирный день уборки в прошлом году собрал 21,2 млн человек из 180 стран, кампания координируется международной экологической организацией Let's Do It World, штаб-квартира которой находится в Эстонии. Партнерами дня уборки озера Харку выступают канцелярия президента, Let's Do It World, Зеленая школа, управа района Хааберсти, Tahe Outdoors, Biobag и Харкуская база водного мотоспорта Harku Veemotobaas.

BNS



В дне уборке приняла участие президент Эстонской Республики Керсти Кальюлайд.

КОРОТКО



Восходящая звезда – велосипед

Чрезвычайное положение оказало влияние на продажу велосипедов, цифры побили рекорды последних лет. Это означает, что на улицах стало гораздо больше велосипедов. Безусловно, езда на велосипеде полезна для здоровья и даже приветствуется, но напомним, что до выхода в транспортный поток, стоит убедиться, что транспортное средство в порядке и тормоза, в случае чего, не подведут.

Часто видим в движении, что велосипедисты отвлекаются на разные вещи – прослушивание музыки, общение в смартфоне, езда без рук. Но на дороге надо быть очень внимательным, если потеряешь внимание, то может случиться несчастный случай с очень тяжёлыми последствиями. При езде на велосипеде нужно следить за дорогой и за происходящим вокруг, чтобы можно было предотвратить различные опасности, также важно, чтобы ты был замечен для других участников движения.

При движении просим считать с тем, что наша беспечность может подвергнуть опасности как нас самих, так и других участников движения. На пешеходно-велосипедных дорожках велосипедист должен прежде всего считаться с пешеходами, при приближении к ним нужно сбросить скорость и быть внимательным.

Родители обязаны объяснить детям и следить за тем, чтобы они соблюдали правила движения. При езде на велосипеде для обеспечения здоровья и безопасности важно, чтобы велосипедист младше 16 лет надевал велосипедный шлем и имел права на вождение данным средством передвижения. Также на велосипеде должен быть прикреплен звонок, отражатели как боковые, так впереди и сзади. В случае поездки на велосипеде в сумерках на нём должны быть установлены фары.

- При пересечении нерегулируемого пешеходного перехода нужно учитывать, что у велосипедиста нет преимущества.
- Для получения преимущества нужно слезть с велосипеда и перейти дорогу.
- Нужно заранее показывать повороты и до маневра убедиться в его безопасности!
- С друзьями можно ехать вместе только лишь в одной колонне.
- Держи дистанцию, подходящая дистанция – это минимум два корпуса велосипеда.
- Не забывать про безопасность – шлем может в случае несчастного случая спасти жизнь!

Правильное движение начинается с нас самих!

Геттер Сондерг

Специалист по превентивной деятельности Ляэне-Харьуского отделения полиции

Дневной центр Хааберсти с 29 июня по 2 августа в летнем отпуске

В корпусе В и С здания по адресу Ёйсмяэ теэ, 24 в июне начался ремонт. Работы масштабные и могут доставлять посетителям центра определённые неудобства. Принесим извинения и просим отнестись с пониманием. Во втором крыле в будущем расположится молодёжный центр. По предварительным планам ремонт продлится 11 месяцев. Точный график определится в ходе работ.

Дневной центр Хааберсти вновь приступит к работе с 3 августа 2020 года.

Дополнительная информация по инфо-телефону дневного центра Хааберсти 56242925.

Деятельность молодёжного центра Хааберсти июль

Адрес: Ёйсмяэ теэ 88А (остановка Мезлеспеа). В ремя работы: с понедельника по пятницу с 13.00 до 20.00. Телефон: 53090808. Электронная почта: info@haabersti.ee

В июле занятия молодёжного центра Хааберсти пройдут как социальных сетях, так и в различных популярных местах района.

- Электронные занятия с молодёжным работником пройдут по понедельникам и пятницам с 9 до 18.00 в социальных сетях молодёжного центра.
- Занятия на свежем воздухе пройдут со вторника по четверг, сбор в 14.30 возле молодёжного центра Хааберсти (Ёйсмяэ теэ 88А). В случае хорошей погоды занятия пройдут в помещениях центра.
- 03.08 – 07.08 – Летний городской лагерь. Ждём ребят с 7 до 12 лет. Стоимость – 65 евро (в стоимость входят все занятия, экскурсии и обед). Дополнительная информация – eneli@haabersti.ee
- 10.08 – 14.08 – Летний городской лагерь. Ждём ребят с 7 до 12 лет. Стоимость – 65 евро (в стоимость входят все занятия, экскурсии и обед). Дополнительная информация – eneli@haabersti.ee

Более подробно о деятельности молодёжного центра в социальных сетях:

- Фейсбук: Haabersti noortekeskus
- Инстаграм: @haaberstinootekeskus
- ТикТок: @haaberstinootekas

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА без очереди в Таллинне. Др Вилькевицус. Цена от 65€ – www.vita.ee 669-0806

Куплю старые машины. Аварийные, не на ходу, снятые с учёта и просто стоящие без дела. Быстрое оформление и сделка на месте. Предложения жду: seisevauto@gmail.com или 56188671

Куплю гараж в Хааберсти. Организация и оплата нотариуса за мой счет. Приветствуются все предложения. Тел: 545 11053

План Таллинна: дополнительные льготы при оплате места за детский сад и временная помощь с жильём

Таллинн разработал пакет дополнительных социальных мер для поддержки горожан и семей, оказавшихся в тяжелом положении из-за потери работы или испытывающих экономические трудности в условиях режима чрезвычайной ситуации и экономического спада.

Разработаны дополнительные меры поддержки горожан и семей, оказавшихся в тяжелом положении. Так, в качестве одной из мер, попавшим в затруднительное положение семьям в июле и августе вместо школьного питания будут предложены продуктовая помощь.

Дополнительные продуктовые наборы будут распределены между семьями с детьми, в которых нетто-доход первого члена семьи ниже, чем минимальная ставка оплаты труда (584 евро), а доход каждого последующего члена семьи составляет менее 80% от действующей ставки минимальной зарпла-

ты. Для получения пособия следует обратиться в отдел социального обеспечения при районной управе по месту жительства. Продовольственная помощь предусмотрена в качестве дополнения к набору Продуктового банка и распределяется районными управами из расчета один комплект на одного ребенка в неделю. Продуктовые наборы будут выдаваться с 1 июля по 31 августа.

Семьям, которые вследствие экономических трудностей лишились жилья, город в срочном порядке поможет с временным размещением. Ходатайствовать могут потерявшие кров, однако самостоятельно справляющиеся семьи с детьми, лишившиеся жилья безработные, а также члены семей, в которых присутствует насилие. Ходатайствующий должен отвечать критериям предоставления социального жилья: в его владении нет жилплощади, а доход не позволяет ее приобрести.

Для предоставления временно размещенного город планирует заключить рамочный договор с несколькими учреждениями, которые готовы при необходимости разместить лицо или семью. Эта мера является краткосрочным решением до того момента, когда человеку подыщут подходящую съемную квартиру или другой альтернативный вариант, например, предоставят социальную квартиру. По первоначальному плану, мера будет применяться с 1 сентября до конца текущего года.

Третья мера поддержки направлена на горожан и семьи, потерявшие жилье вследствие чрезвычайной ситуации, однако не нуждающиеся во временном размещении. Город поможет с оплатой аренды за первый месяц, при необходимости - посреднических услуг, залога и суммы аренды за первый месяц, а в последующие месяцы платежи по аренде будут покрываться за счет прожиточного пособия. Хо-

датайствующие должны отвечать критериям получения социальной квартиры, то есть они не должны быть владельцами недвижимости, а доход не должен позволять приобрести собственное жилье. Мера будет применяться с 1 сентября до конца текущего года. Пособия выплачиваются на основании порядка выплаты зависящего от дохода пособия.

Наряду с этим, город разработал дополнительные льготы для семей, в которых дети посещают детский сад. С 1 сентября Таллинн в полном объеме освободит от платы за место в детском саду родителей, которые оказались в затруднительном финансовом положении, а также родителей, чьи дети посещают спецгруппу для детей с особыми образовательными потребностями.

отдел коммуникации
Таллиннская городская канцелярия

Медсестры таллиннской школы: нельзя недооценивать главного героя лета – солнце

Каждый родитель радуется, если его отпрыск предпочитает сидению за компьютером времяпрепровождение во дворе на свежем воздухе. Школьные медсестры Таллиннской 21-й школы Яна Кильг и Яне Таммсаар также поддерживают времяпрепровождение на улице, но при этом, по их словам, нельзя недооценивать главного героя лета – солнце.

К солнечному излучению нужно относиться серьезно. Детей обычно контролируют взрослые, но вот уже подростки и ученики гимназии довольно большую часть времени проводят самостоятельно. «Крем от солнца должен быть всегда в сумке. Полученный в молодости солнечный ожог и злокачественная кожная опухоль меланомы связаны напрямую. Полученные до 15 лет серьезные солнечные ожоги являются самым большим фактором риска возникновения меланомы в последующей жизни», – предупреждают школьные медсестры.

На побережье лучше отправляться после обеда
Поскольку лето в Эстонии весьма переменчиво, то мы привыкли брать от каждого солнечного дня по максимуму. Если у человека есть хоть какая-то возможность отправиться к водоему, то он ей пользуется. Школьные медсестры этого не одобряют. «Прямой загар нежелателен для всех. Воздействие ультрафиолетового излучения на кожу во многом зависит от типа кожи. Чем она светлее, тем чувствительнее и более подвержена опасности солнечного ожога. Поэтому необходимо избегать прямого загара и это прежде всего днем с 11.00 до 14.00, когда солнце наиболее интенсивно», – подтверждает Яна Кильг.



В воде человек также не защищен от солнца.

По ее словам, на берег можно прийти после 14.00 и использовать крем с защитным фактором начиная от SPF 30-50. Чем нежнее кожа, тем выше должен быть SPF. «Крем необходимо наносить за 15-20 минут до выхода, а после – каждые 2 часа», – делится советами медсестра.

Вода и облака не защищают от лучей

В воде человек также не защищен от солнца. «УФ-лучи проникают вглубь до 30 см от поверхности воды, поэтому даже если отправляться к воде только для купания, то и в этом случае нужно считаться с риском солнечного ожога», – предупреждает Яна Кильг и советует всегда после купания заново наносить крем.

Также школьная медсестра рекомендует пользоваться солнцезащитным кремом и в те дни, когда небо облачно. «Определенное количество УФ-излучения достигает поверхности земли и в облачную погоду», – подтверждает она.

Уровень УФ-излучения показывает страница Метеорологической службы, где также говорится

о том, что наиболее высокий уровень УФ-излучения достигается летом в полдень. Для жителей северных стран этот уровень не должен быть высоким.

В случае УФ-индекса 3, средний житель Эстонии может получить ожог за 50 минут, а при индексе 6 – в два раза быстрее – за 25 минут. «Солнцезащитный крем летом весьма необходим – просим об этом помнить как учеников, так и их родителей», – настоятельно напоминает Яна Кильг общую просьбу всех медсестер SA Tallinna Koolitervishoid.

Солнце может «укусить» и спортсменов

Вторая медсестра Таллиннской 21-й школы – Яне Таммсаар – дополняет коллегу, говоря о том, что довольно часто ожоги возникают при занятии спортом или другой деятельностью в середине дня – например, это могут быть игры с мячом на побережье, катание на досках SUP по воде и другие виды занятий на воде.

«Занимаясь спортом или каким-то хобби, люди часто оставляют без защиты от солнца голо-

ву и лицо, а также плечи, шею и руки, где чаще всего и возникают ожоги», – поясняет школьная медсестра. Если на кожу нанесен крем, то голову также необходимо защитить головным убором или полотенцем, чтобы исключить получение солнечного удара.

«При занятии спортом на солнце необходимо употреблять достаточное количество жидкости, чтобы при обильном потоотделении не возникла бы нехватка жидкости в организме», – просит Таммсаар не забывать о потреблении воды.

Если солнце уже перебрало

Солнечный ожог проявляется покраснением кожи, а в более тяжелых случаях появляются и пузырьки. Иногда это сопровождается жаром. Школьные медсестры говорят громкое «НЕТ» бабушкиному методу нанесения сметаны и советуют использовать для охлаждения кожи гель Burnshield или гель Aloe Vera. Кремы с большим содержанием жира и сметана скорее препятствуют охлаждению, и продлевают действие жара.

Признаками солнечного удара являются головная боль, сонливость, слабость и тошнота. «Человека с такими симптомами нужно отвести в тень, освободить его от одежды и положить на него прохладные пакетики – например, влажные полотенца. Обязательно давать пить глотками и, если возможно, то минеральную воду, но подойдет и обычная холодная вода. Если под рукой есть вентилятор, то включите его, если же нет, то просто обмахивайте пострадавшего», – делится советами Яне Таммсаар. Все это в том случае, если состояние человека не опасное. «Но если человек теряет сознание, то поверните его на бок и вызывайте скорую помощь».

SA Tallinna Koolitervishoid