

Solární studio Šárlin

Komenského/Palackého 28, Přerov

tel. 773 465 709

info@solarkoprerov.cz

www.solarkoprerov.cz



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO OPALOVÁNÍ V SOLÁRIU

8. **Pokud máte zdravotní problémy nebo užíváte léky**, poraďte se o možnosti opalování s ošetřujícím lékařem. Váš zdravotní stav nebo vliv některých léků může být znásoben účinkem UV záření.
 9. **Zjistěte si fototyp Vaší kůže** - za asistence obsluhujícího personálu solária proveďte jednoduchý test pro určení fototypu Vaší kůže a na základě výsledků tohoto testu Vám obsluhující personál doporučí Váš individuální opalovací program.
 10. **Dodržujte maximální doporučené opalovací časy**, intervaly mezi opalováním dle doporučeného opalovacího programu s ohledem na stav a typ Vaší kůže.
 11. **Mezi prvním a druhým opalováním vyčkejte minimálně 48 hodin.**
 12. **Neopalujte se ve stejný den v soláriu a na slunci** (dávky UV záření se sčítají).
 13. **Před opalováním si odložte šperky.**
 14. **Před opalováním je nutné se důkladně odličít.** Nepoužívejte již několik hodin před opalováním make-up a parfémy.
 15. **Nepoužívejte žádné opalovací krémy s ochranným faktorem.** Kosmetika pro opalování na slunci není určena k opalování v soláriu (a opačně). Doporučuje se pouze speciální solární kosmetika, která má pokožce dodat potřebnou vlhkost a vitamíny, čímž zabraňuje nadměrnému stárnutí pokožky.
 16. **Chraňte před ozářením citlivé části pokožky** – jizvy, znaménka, tetování, genitálie.
 17. **Během opalování je nutné chránit si oči pomocí speciálních ochranných brýlí nebo očních ochranných fólií** (Kontaktní čočky nebo sluneční brýle s UV filtrem nejsou náhradou speciálních ochranných brýlí). V případě nedodržení tohoto pravidla si vážným způsobem poškozujete zrak!!! Pokud se díváte přímo do rozsvíceného solária po dobu cca. 6 vteřin, již **překračujete kritickou hranici záření, kterou snese Vaše oko.** Pokud máte v rozsvíceném soláriu zavřená oční víčka, překračujete nebezpečnou dávku UV záření pro Vaše oko asi po 1 minutě.
1. **Při opalování v soláriu neležte nehybně**, neprokrvená místa se neopálí.
 2. **Po opalování se několik hodin nesprchujte**, aby nedošlo k přerušení procesu pigmentace.
 3. **Pokud se po opalování objeví zčervenání**, mělo by být další opalování alespoň na týden zastaveno a poté zahájeno opět od počátku programu.
 4. **Po intenzivní opalovací kůře se doporučuje přestávka až 4 týdnů.** Intenzivní opalovací kúra může probíhat např. tak, že budete chodit do solária obden celkem maximálně 10x a opalovací čas si budete postupně prodlužovat od počátečních 5 minut až do doporučeného maxima pro konkrétní fototyp kůže. Pro udržení opáleného vzhledu stačí 1 návštěva solária za 1 až 2 týdny.
 5. **Počet opalování za rok nemá překročit 50 až 100.** Někteří dermatologové uvádějí dokonce pouze 20 návštěv v soláriu ročně! Vše je individuální a hodně záleží na fototypu Vaší pokožky, na počtu mateřských znamének apod.
 6. **Dalšímu použití solária by se měly vyhnout osoby**, u kterých se do 48 hodin po prvním opalování objevily nenadálé účinky jako výrazné svědění nebo zčervenání pokožky apod.
 7. **Pokud se po opalování objeví opuchliny, bolesti nebo změny v pigmentaci kůže** (změny u stávajících pigmentových skvrn), neprodleně vyhledejte lékaře.



SOLÁRIUM NESMÍ POUŽÍVAT:

- osoby mladší 18-ti let,
- osoby se sklonek k tvorbě pih,
- osoby s přírodní zrzavou barvou vlasů,
- osoby se skvrnami a výrazně světlou barvou pokožky,
- osoby s více jak 16-ti mateřskými znaménky na těle o průměru nad 2mm,
- osoby s atypickými mateřskými znaménky (asymetrickými, nepravidelně ohraničenými, většími než 5mm, s kolísavou pigmentací),
- osoby trpící úžehem,
- osoby bez schopnosti opálit se nebo opálit se bez spálení pokožky nebo kde se v rodině vyskytuje bolestivé spálení pokožky,
- osoby, které prodělaly rakovinu kůže nebo mají předpoklady ke vzniku rakoviny kůže,
- osoby, které jsou v blízkém příbuzenském vztahu k osobě s historií melanomu,
- osoby citlivé na světlo nebo užívající léky, které vyvolávají citlivost na světlo.