

ZÁSADY SPRÁVNÉHO OPALOVÁNÍ V SOLÁRIU

- Vždy používejte ochranné brýle. Ultrafialové záření může způsobit vážné poškození očí.
- Před opalováním odstraňte veškerou kosmetiku, make up, nepoužívejte parfémy.
- Používejte solární kosmetiku
- Opalujte se pouze jednou denně.
- Neopalujte se ve stejný den v soláriu a na slunci
- Dodržujte opalovací časy.
- Opalovací časy a výsledné opálení je u každého jedince individuální.
- Citlivost pleti se v průběhu roku liší.
- Při jedné nebo dvou návštěvách solária nemusí být vidět okamžitý výsledek.
- Opalovací čas zvyšujte postupně po 1 - 2 minutách.
- Vždy dbejte na to, aby nedošlo ke spálení pleti.
- V tomto případě při dalším opalování čas snižte.
- Po návštěvě solária se neopalujte na slunci dříve než po 24 hodinách.
- Opalování je zakázáno pro osoby, které mají spálenou pleť, trpící alergiemi na UV záření, s kožními onemocněními, při kterých je zakázáno vystavovat pleť UV záření.
- V případě jakýchkoliv problémů navštivte lékaře.
- Před použitím řádně přečtěte návod k použití a dodržujte pokyny obsluhy.
- Nedodržování doporučených časů a spalování pleti může způsobit předčasné stárnutí pleti, v extrémních případech poškození pleti.
- Zákaz opalování pro děti do 15 let.

JAKÝ JSTE FOTOTYP

- 1. Keltský typ (asi 2 procenta české populace):** Má velmi světlou pokožku, pihy, rezavé nebo blond vlasy, modré oči. Vždy se spálí, nikdy neopálí. Do solária by vůbec neměl chodit. Řadí se sem také děti.
- 2. Evropan se světlejší pletí (asi 12 procent):** Má světlou pleť a zelené až hnědé oči. Vždy se opálí do červena, často se spálí.
- 3. Evropan s tmavou pletí (asi 78 procent):** Má tmavě plavé až hnědé vlasy a hnědé oči. Zrudne zřídka, opaluje se dobře.
- 4. Středomořský typ (asi 8 procent):** Má tmavé vlasy, tmavou kůži, tmavohnědé oči. Nikdy nerudne.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE PRO ZÁKAZNÍKA SOLÁRIA

Dle ČSN EN 60335 -2-27 :2010 ed.3 ustanovení o tom, že UV spotřebiče nesmějí být používány:

- osobami mladšími 18 let;
- osobami se sklonem k tvorbě pih;
- osobami s přírodní červenou barvou vlasů;
- osobami se skvrnami s abnormálním odbarvením pokožky;

- osobami, které mají na těle víc než 16 mateřských znamének (o průměru 2 mm nebo více),

- osobami, které mají jakákoliv atypická mateřská znaménka (atypická mateřská znaménka jsou definována jako asymetrická, větší než 5 mm v průměru s kolísavou pigmentací a nepravidelně ohraničená; v případě pochybností je nutno se poradit s lékařem);

- osobami trpícími na úžeh;

- osobami bez schopnosti se celkově opálit nebo bez schopnosti se opálit bez spálení pokožky, když jsou

- vystaveny slunečním paprskům;

- osobami, které se snadno spálí při vystavení slunečním paprskům;

- osobami, u nichž se v rodině v dětství často vyskytuje bolestivé spálení

pokožky;

- osobami, které mají nebo v minulosti měly rakovinu kůže nebo které mají předpoklady ke vzniku rakoviny kůže;

- osobami, které jsou v blízkém příbuzenském vztahu k osobě s historií

melanomu;

- osobami v lékařské péči z důvodu onemocnění, které souvisí s citlivostí

na světlo;

- osobami užívajícími léky vyvolávajícími citlivost na světlo;

- prohlášení o tom, že expozice by neměla přesáhnout osobní minimální dávku pro erytém (MED). Jestliže erytém (zčervenání) se objeví hodiny po jakékoliv expozici, měla by být další expozice zastavena. Po jednom týdnu by mohly expozice znovu začít, avšak od začátku naplánovaného programu expozice;

- ustanovení o tom, že jestliže nastanou během 48 hodin od první expozice UV spotřebičem neočekávané průvodní jevy, jako je svědění, měla by být vyhledána konzultace s lékařem, dříve než je možno se podrobit další expozici;

- doporučený počet ozařování, který by neměl být během jednoho roku překročen; Není nutné stanovit vždy výpočtem, ESA např. uvádí max. počet 60 opalování za rok

- ultrafialové záření slunce nebo UV spotřebičů může způsobit nevratné poškození pokožky nebo očí. Tyto biologické účinky závisí na kvalitě a kvantitě záření a také na citlivosti pokožky jednotlivce;

- po nadměrném ozáření se pokožka může spálit. Opakované nadměrné vystavování ultrafialovému UV záření slunce nebo UV spotřebičů může vést k předčasnému stárnutí pokožky i ke zvýšenému nebezpečí tvorby kožních nádorů. Tato rizika se zvyšují se vzrůstající kumulací UV expozice. Expozice v mladším věku zvyšuje riziko poškození pokožky v pozdějším životě;

- u nechráněných očí může být vyvolán zánět a v některých případech může nastat poškození sítnice po nadměrném ozařování. Při velkém množství opakovaného ozařování může vzniknout šedý zákal;

- v případech výrazné individuální citlivosti nebo alergické reakce na ultrafialové záření se doporučuje před začátkem expozice se poradit s lékařem;

- musí se dodržovat následující opatření:

- vždy používat ochranné brýle. Kontaktní čočky a sluneční brýle nejsou náhradou ochranných brýlí;

- před ozařováním se důkladně odličtí a nepoužívat žádné ochranné sluneční prostředky nebo produkty, které urychlují opalování;

- určité lékařské okolnosti nebo vedlejší účinky některých léků mohou být znásobeny vlivem vystavení ultrafialovému záření;

- vyčkat nejméně 48 hodin mezi prvními dvěma ozářeními;

- nepoužívat spotřebič a neopalovat se na slunci během jediného dne;
- dodržovat doporučení týkající se délky ozařování, intervalů a vzdálenosti od světelného zdroje;
- při trvalých opuchlinách nebo bolestech, které souvisí s pokožkou, nebo jestliže nastanou změny v pigmentových skvrnách, vyhledat lékařskou pomoc;
- chránit před ozářením citlivé části pokožky, jako jsou jizvy, tetování a genitálie.

Zpracovala a za kontrolu odpovídá: Kristýna Miklíková dne: 07.12.2019