

## Pravidla opalování v soláriu

1. Před opalováním odstraňte z pokožky make-up, parfémy a veškeré šperky.
2. **Kosmetika pro opalování na slunci je velmi nevhodná** k opalování v soláriu.
3. **Před opalováním použijte vždy k tomu určenou solární kosmetiku**, která posiluje účinky opalování a současně vhodně pečuje o Vaši pokožku. Informujte se u personálu provozovny, který přípravek by byl pro Vás nejvhodnější.
4. Při opalování je nutné **chránit oči pomocí speciálních ochranných brýlí**. Zavřená víčka Vaše oči dostatečně nechrání a může později dojít k poškození sítnice oka.
5. Během opalování **není vhodné ležet nehybně**, neprokrvená místa v okolí lopatek a kostrče by se Vám neopálila. **Doporučujeme se při opalování otáčet na břicho** nebo střídát opalování na vertikálním a horizontálním soláriu.
6. **Po opalování se několik hodin /1 – 2 hodiny/ nesprchujte**, aby nedošlo k přerušení procesu pigmentace.
7. Neopalujte se ve stejný den v soláriu a na slunci.
8. Délka opalování, vhodný typ solária a počet návštěv závisí na fototypu Vaší pleti. Dodržujte proto doporučení zkušeného personálu.
9. Pokud jste nachlazení nebo **užíváte antibiotika** či jiné léky, **přerušete návštěvy** solária. Při dlouhodobém užívání léků se poradte se svým lékařem.
10. **Pokud Vaše pokožka po návštěvě solária negativně reaguje** /zarudnutí, svědění, pálení/, informujte o tom personál provozovny. S další návštěvou počkejte do odeznění obtíží a **zkratěte dobu opalování**.
11. Před návštěvou solária nikdy nekonzumujte alkoholické nápoje, vyhněte se tak nebezpečí zkolabování. V případě nevolnosti ukončete opalování tlačítkem STOP, opusťte kabinu solária a informujte personál.
12. Opalování je fotochemický proces, který probíhá v určitém čase. **Nehodnotte proto zhnědnutí po opalování ihned, ale až 2. nebo 3. den.**
13. Doporučené množství návštěv solária:  
**Základní kúra by měla obsahovat 10 – 15 návštěv každý druhý den.** Dále doporučujeme pauzu 1 měsíc a pro udržení barvy pak navštěvovat solárium **1x týdně. Za 1 rok můžete absolvovat 50 – 60 návštěv.** Při absolvování solárních kúr doporučujeme užívání **antioxidantů** /vitamin A, E, selen, zinek, betakaroten/.
14. **Nedoporučujeme opalování dětí do 15 let.** Výjimkou je dítě nemocné lupénkou, které přijde na doporučení lékaře. Nedoporučujeme opalování při rizikovém těhotenství a při menstruaci.
15. Opalování působí léčebně na exémy, lupénku, vytváření vitamínu D, uvolňuje mozkové hormony štěstí /endorfiny/, uvolňuje šijové a zádové svaly. Podporuje krevní oběh.
16. **Postup při dezinfekci ploch solária:**  
Aby dezinfekce do nejdéle působila, **doporučujeme ihned při vstupu do**



# Tornádo Sport®

místnosti nastříkat dezinfekci na spodní desku solária, nechat působit po dobu, než se svléknete, odložíte šperky ... a těsně před vstupem do solária dezinfekci setřete.

**Stejný postup platí i po ukončení opalování.**

**Přejeme Vám příjemně strávené chvíle v našem solárním studiu.**

## Tabulka opalovacích časů

**Lumina – standardní solárium /č. 1, č. 2/**

6 – 25 minut

**LUXURA Delta – vertikální solárium turbo /č. 3/**

3 – 15 minut

**LUXURA 520 – horizontální solárium turbo /č. 4/**

5 – 20 minut

Fototypy

I – albíni /bez pigmentových buněk/

II – skandinávský /světlé vlasy, pihy, špatně se opalují,  
často se spálí, nedostatek pigmentu/

III – středoevropský /dobře se opalují, avšak mohou se i spálit/

IV – středomořský /olivová pleť, nikdy se nespálí – Italové, Španělé/

