

**ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА КОЖИ.**

Тип кожи	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>
	<i>Кельтский</i>	<i>Светлокожий европеец</i>	<i>Темнокожий европеец</i>	<i>Средиземно-морский</i>
<b>Естественный цвет кожи</b>	Очень светлый, розоватый	Светлый	Светло-коричневый	Смуглый
<b>Цвет глаз</b>	Светло-серый, светло-голубой, светло-зеленый	Голубой, серый, зеленый	Серый, карий	Темно-карий
<b>Цвет волос</b>	Светлый блондин, рыжий	Светло-русый	Темно-русый, каштановый	Темно-каштановый, черный
<b>Наличие веснушек</b>	Много	Не очень много	мало	Нет
<b>Чувствительность кожи</b>	Болезненный ожог, шелушений	Часто ожог и шелушение	Редко легкий ожог	Не бывает ожогов
<b>Загар</b>	<i>Кожа не загорает</i>	Легкий загар	Сильный загар	Темный загар

**Правильно определите свой тип кожи и сверьтесь с таблицей загара.**

**Таблица рекомендуемого времени экспозиции загара**

**В солярии GOLDEN SUN**

Количество минут загара по типам кожи

Сеансы загара	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>
<b>1*</b>	4	5	5
<b>2</b>	4	5	6
<b>3</b>	5	6	7
<b>4</b>	5	7	8
<b>&gt;4</b>	5	8	8

\* - загар на коже, до первой процедуры инсоляции, отсутствует.

Людям с первым типом кожи желательно избегать солнечных ванн.

Остальным же рекомендуется загорать в солярии не больше двух раз в год по 20-30 сеансов.

В день загара в солярии принимать солнечные ванны нельзя.

## **Правила пользования солярием.**

1. Прежде, чем загорать в солярии, внимательно ознакомьтесь с настоящими правилами и следуйте рекомендациям, изложенным в них.
2. Загорать в солярии могут лица, достигшие 18 лет. **Перед посещением солярия обязательно проконсультируйтесь с врачом**, особенно, если вы имеете какое-либо кожное заболевание.
3. Солярий **ПРОТИВОПОКАЗАН**, если:
  - вы имеете много родимых пятен на теле, получали когда-либо тяжелый солнечный ожог, особенно в детстве, имеете в личном или семейном анамнезе случаи злокачественной меланомы, онкологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы;
  - вы принимаете фотоактивные медикаментозные препараты (антибиотики, противобактериальные средства, противозачаточные таблетки, диуретики, антидепрессанты)
4. Не рекомендуется загорать более 1 раза в день. После первого сеанса загара необходим перерыв – не менее 1 дня, если через день не возникают нежелательные реакции кожи можно продолжить сеансы загара.
5. Перед принятием сеанса загара **нельзя пользоваться косметическими средствами** (духи, декоративная косметика, аромамасла и т.п.), вещества, содержащиеся в них, могут вызвать в комбинации с загаром нежелательные реакции.
6. Во время сеанса загара обязательно защищайте глаза солнцезащитными очками, т.к. ультрафиолет, воздействующий непосредственно на глаза, может вызвать различные поражения глаз. Контактные линзы необходимо снимать, так как тепло, выделяемое лампами, может подсушивать линзы и вызывать раздражение глаз. Защищать нужно и наиболее чувствительные участки кожи.