

Bezpieczne opalanie w solarium

Jak bezpiecznie korzystać z solarium?

1. Czas opalania w solarium zależy od typu i rodzaju lamp oraz naszego fototypu i stopnia zbrązowienia skóry. Osoby o fototypie I (skóra bardzo jasna i wrażliwa) nie powinny się opalać.
2. Minimalny odstęp czasu pomiędzy seansami opalania w solarium powinien wynosić 48 godzin. W czasie roku maksymalna ilość seansów opalania w solarium nie powinna przekraczać 60, z uwzględnieniem przerwy pomiędzy następnymi sesjami.
3. Podczas opalania należy bezwzględnie zakładać okulary ochronne, ponieważ opalanie w solarium bez okularów ochronnych może prowadzić do uszkodzenia soczewki i rogówki oka.
4. Przed każdym seansem sprawdź, czy solarium zostało przygotowane, czyli, czy zostało dokładnie umyte i zdezynfekowane.
5. Zabronione jest korzystanie z solarium w momencie, gdy jest ono niesprawne, ma uszkodzone filtry lamp halogenowych lub w ogóle nie ma filtrów.
6. Niewskazane jest korzystanie z solarium w momencie, gdy tego samego dnia wystawialiśmy naszą skórę na ekspozycję słoneczną.
7. Przed opalaniem musimy zadbać, aby nasza skóra była czysta, pozbawiona kosmetyków – kremów, perfum, dezodorantów. Mogą one zwiększyć wrażliwość skóry na światło. Należy także całkowicie usunąć makijaż.
8. Do opalania w solarium należy używać profesjonalnych kosmetyków.
9. Przed opalaniem należy zdjąć biżuterię.
10. Jeżeli w trakcie seansu odczuwasz dyskomfort, swędzenie, pieczenie, nadmierne zaczerwienienie skóry, przerwij opalanie i skonsultuj się z lekarzem.

Przeciwwskazania do opalania

1. Zakaz korzystania z solarium przez osoby, które nie ukończyły 18 roku życia.
2. Korzystanie z solarium może zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwór skóry. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV jest niebezpieczna dla wszystkich grup wiekowych.
3. Bardzo liczne znamiona barwnikowe, skłonność do przebarwień skóry.
4. Alergia na promieniowanie UV.
5. Nadciśnienie tętnicze, zaburzenia krążenia.
6. Choroby tarczycy.
7. Trądzik różowaty oraz skłonność do rozszerzonych naczynek.
8. Doznane oparzenia słoneczne, występowanie raka skóry w rodzinie, rak skóry.
9. Przyjmowanie niektórych leków, w tym hormonalnych, nasercowych, sulfonamidów, przeciwbólowych, antybiotyków.
10. Stosowanie kuracji ziołowych. Podczas opalania szczególnie nie wolno stosować preparatów z dziurawcem.
11. Spożycie alkoholu.
12. Ciąża – opalanie kobiet w ciąży tylko po konsultacji z lekarzem.
13. Niedawno przebyte zabiegi operacyjne (świeże blizny), zabiegi kosmetyczne polegające na złuszczeniu skóry, zabiegi laserowe, zabiegi makijażu permanentnego.