

Aby bolo možné určiť optimálnu dobu opaľovania v soláriu pre daný typ kože, je potrebné zohľadniť niektoré dôležité kritériá, ako sú:

- rýchlosť hnednutia
- citlivosť kože na svetlo
- ďalšie znaky ako je farba očí, kože a vlasov

Pre určenie typu kože odpovedzte čo najpresnejšie na nasledujúcich **10 otázok**. Ku každej odpovedi je priradený určitý počet bodov. Po zodpovedaní otázok sa sčítajú dosiahnuté body a výsledok sa vydolí 10.

Test

Aký farebný odtieň má Vaša neopálená koža?	Počet bodov
Červenavý	1
Belavý	2
Ľahko béžový	3
Hnedastý	4

Má Vaša koža pehy?	Počet bodov
Áno, veľa	1
Áno, ale len ojedinele	2
Nie	3

Ako reaguje Vaša koža na tvári na slnko?	Počet bodov
Veľmi citlivo, väčšinou pnutím	1
Normálne citlivo, zriedka pnutie	2
Necitlivá, bez pnutia kože	3

Ako dlho sa môžete za skorého leta opaľovať na slnku, bez toho aby ste sa spálili?	Počet bodov
Menej ako 15 minút	1
Medzi 15 a 20 minútami	2
Medzi 20 až 40 minútami	3
Dlhšie ako 40 minút	4

Ako reaguje Vaša koža na dlhšie slnenie?	Počet bodov
Stále slnečným úpalom	1
Väčšinou slnečným úpalom	2
Zriedka alebo nikdy slnečným úpalom	3

Ako sa u Vás prejavuje slnečný úpal?	Počet bodov
Silné sčervenanie, z časti bolestivé s tvorbou pľuzgierikov	1
Zreteľné sčervenanie, potom väčšinou šúpanie kože	2
Takmer nikdy sčervenanie alebo lúpanie kože	3

Je u Vás možné už po prvom slnení rozoznať zhnednutie kože?	Počet bodov
Nikdy	1
Ojedinele	2
Väčšinou áno	3
Áno	4

Ako sa u Vás vyvíja zhnednutie kože po opakovanom slnení?	Počet bodov
Takmer žiadne zhnednutie	1
Lahké zhnednutie	2
Postupujúce zreteľné zhnednutie	3
Rýchlo začínajúce a hlboké zhnednutie	4
Ktorý údaj najlepšie zodpovedá Vašej prirodzenej farbe vlasov?	Počet bodov
Červená až červenkasto-hnedá	1
Svetlá blond až blond	2
Tmavá blond až hnedá	3
Tmavo hnedá až čierna	4

Akú farbu majú Vaše oči?	Počet bodov
Svetlo modrú, svetlo zelenú	1
Modro sivú alebo zelenú	2
Tmavo hnedú alebo tmavo šedú	3
Tmavo hnedú	4

Vyhodnotenie testu

Vydeľte celkový počet bodov číslom 10 a určite podľa nasledujúceho výpočtu Váš osobný typ kože.

- 1,0 - 1,4 bodov: TYP KOŽE 1
- 1,5 - 2,4 bodov: TYP KOŽE 2
- 2,5 - 3,4 bodov: TYP KOŽE 3
- 3,5 - 4,0 bodov: TYP KOŽE 4

Rozlišujeme štyri základné typy kože. Pre každý typ sú odporúčané iné opaľovacie časy a iná periodicita opaľovania. Vždy dbajte na profesionálne pokyny obsluhy.

Tabuľka fototypov kože	U tohto typu kože opaľovanie neodporúčame	Zvoľte slabší typ solária s kratšou dobou opaľovania, podľa odporúčania obsluhy solária.	Koža vhodná na opaľovanie. Opaľovací program zvoľte podľa pokynov obsluhy.	Gratulujeme, Vaša koža je prirodzene opálená odolná voči slnečnému spáleniu.
TYP KOŽE	1	2	3	4
Označenie	keltský typ (2%)	európan so svetlou kožou (12%)	európan s tmavou kožou (78%)	európan s tmavou kožou - stredoeurópsky (8%)
Popis	Koža: veľmi svetlá Pehy: hojné Vlasy: blond, červenkasté Oči: modré, sivé	Koža: svetlá Pehy: zriedkavo Vlasy: blond až hnedé Oči: modré, zelené, sivé, hnedé	Koža: svetlá až svetlohnedá Pehy: žiadne Vlasy: tmavo blond až hnedé Oči: sivé, hnedé	Koža: svetlo hnedá, olivová Pehy: žiadne Vlasy: tmavo hnedé Oči: tmavé
Pôsobenie slnečného úpalu	vždy	takmer vždy	zriedkavo až mierne	zriedkavo až mierne
Zhnednutie	žiadne	malé až mierne	progresívne	veľmi rýchle

Opaľovanie v našom soláriu SUNRISE 7200

Počet sedení s opaľovaním	TYP KOŽE 1 (min.)	TYP KOŽE 2 (min.)	TYP KOŽE 3 (min.)	TYP KOŽE 4 (min.)
1	-	5	5	5
2	-	5	6	6
3	-	6	7	8
4	-	7	8	10
5	-	8	10	12
6	-	9	11	14
7	-	9	12	15
8	-	10	13	17
9	-	11	15	19
10	-	12	16	21
11	-	13	17	23
Od 12	-	14	19	25
Max./rok	-	82	61	46