

Fototypy. Každá kůže má jinou citlivost vůči slunečnímu záření. Přibližný odhad citlivosti kůže je možný tzv. fototypem

Jak si chránit kůži. Podle fototypu a intenzity slunečního záření vyžaduje kůže individuální ochranu. Kromě toho existují všeobecné typy a doporučení (např. od Evropské komise), které pomáhají užívat si slunce a zamezit jeho škodlivým vlivům (např. spálení kůže):

- Dopřejte kůži čas, aby si zvykla na slunce. V prvních dnech vystavujte kůži slunci jen krátce.
- Před sluněním nanášejte v dostatečném množství přípravku sluneční ochrany. Snížení naneseného množství snižuje ochranu.
- Po delším kontaktu s vodou zopakujte nanesení přípravku sluneční ochrany. Opakované nanášení však neprodlouží maximální dobu pobytu na slunci.
- Nezapomeňte ošetřit také oblasti velmi exponované slunci jako jsou rty, nos, uši nebo pleš.
- Noste oblečení a pokrývku hlavy z hustě tkaných látek.
- Chraňte si oči a noste kvalitní sluneční brýle.
- Vyhněte se polednímu slunci (mezi 11-15 hod.), kdy je sluneční záření nejintenzivnější.
- Některé kosmetické látky a léky mohou v kombinaci se slunečním zářením zvyšovat vnímavost kůže na slunce nebo ji senzibilizovat.
- Doporučujeme poradit se s lékařem nebo lékárníkem.

Děti a slunce. V porovnání s kůží dospělého člověka je dětská kůže citlivější na slunce a vyžaduje dobrou ochranu. Používejte přípravky sluneční ochrany také při pobytu ve stínu. Právě u dětí má obrovský význam důsledné používání prostředků sluneční ochrany a předcházení spálení kůže. Zodpovědnost leží hlavně na rodičích. Následující tabulka udává orientační množství také pro děti. V případě produktu s dávkovačem si přečtete informace uvedené na obalu.

Věk	Nanést množství	Odpovídá
1 rok	10 ml	2 čajovým lžičkám
4 roky	15 ml	3 čajovým lžičkám
12 let	25 ml	5 čajovým lžičkám
Dospělý	35 ml	