

## WICHTIGE HINWEISE

Ultraviolette Strahlung kann Augen und Haut schädigen und zu Hautalterung und eventuell Hautkrebs führen. Bitte lesen Sie deshalb diese Anleitung sorgfältig.

### SONNENBÄDER

In modernen Solarien können Sie entspannt die Sonne geniessen. Doch auch hier gilt, wie bei Sonnenbädern im Freien: nicht mehr als ein Sonnenbad pro Tag. Lassen Sie mindestens zwei Pausentage zwischen der ersten und zweiten Besonnung. Die empfohlene Anzahl von Bestrahlungen innerhalb eines Jahres sollte nicht überschritten werden.

### ANFANGSBRÄUNUNGSDAUER

Welche Bräunungsdauer für Sie geeignet ist, richtet sich nach Ihrem Hauttyp sowie dem von Ihnen verwendeten Solarium und dem eingebauten Lampentyp. Bitte informieren Sie über die empfohlene Besonnungsdauer.

#### **Kein Sonnenbad nehmen sollten folgende Personengruppen:**

- Personen unter 18 Jahren
- Personen, die unter Sonnenbrand leiden
- Personen, die überhaupt nicht bräunen können oder nicht bräunen können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, wenn sie der Sonne ausgesetzt sind
- Personen, die leicht einen Sonnenbrand bekommen, wenn sie der Sonne ausgesetzt sind
- Personen, die dazu neigen, Sommersprossen zu bekommen
- Personen mit mehr als 16 Leberflecken am Körper (2 mm oder grösser im Durchmesser)
- Personen, die atypische Leberflecken haben (atypische Leberflecken werden beschrieben als asymmetrische Leberflecken mit einem Durchmesser grösser als 5 mm, mit unterschiedlicher Pigmentierung und unregelmässigen Grenzen; im Zweifelsfall sollte ein Arzt befragt werden)
- Personen, die unter Hautkrebs leiden oder litten oder dafür prädisponiert sind
- Personen, die innerhalb von 24 Stunden eine Haarentfernung gemacht haben
- Personen, die fotosensibilisierende Medikamente nehmen. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.
- Personen, die eine Vorgeschichte von wiederholt schweren Sonnenbränden während ihrer Kindheit haben
- Personen mit einem Verwandten ersten Grades bei dem schwarzer Hautkrebs (Melanom) aufgetreten ist

Die erste Besonnung der Haut sollte eine Testbesonnung sein. Diese zeigt, ob bei Ihnen unerwartete Effekte durch UV-Bestrahlung auftreten. Es wird empfohlen, mit einer erythem wirksamen Dosis von nicht mehr als 100 J/m<sup>2</sup> zu testen. Der Besonnungsplan oder das Studiopersonal geben Ihnen gerne die zugehörige Zeit für diese Dosis an. Warten Sie nach dieser Testbesonnung 48 Stunden, bevor Sie weitere Besonnungen durchführen. Alle weiteren Besonnungen sollten mindestens 10 Minuten betragen. Die Besonnungszeit darf Ihre persönliche minimale erythemale Dosis (MED) nicht überschreiten. Falls Stunden nach der Besonnung eine Hautrötung/Sonnenbrand auftritt, sollten keine weiteren Besonnungen stattfinden. Nach einer Woche können die Besonnungen am Anfang des Besonnungsplans wieder aufgenommen werden. Sollten bis 48 Stunden nach der Besonnung unerwartete Effekte (beispielsweise Jucken) auftreten, lassen Sie sich bitte vor der weiteren Besonnung von einem Arzt beraten.

**ANMERKUNG:** Da jede UV-Bestrahlung das Risiko für Hautkrebs erhöht, gibt es keinen sicheren Höchstwert für die jährliche Dosis, aber es wird empfohlen, 25 kJ/m<sup>2</sup> nicht zu überschreiten, gewichtet nach dem Wirkungsspektrum für den Nicht-Melanom-Hautkrebs und bezogen auf das empfohlene Bestrahlungsprogramm.

### SICHERHEIT

Bitte benutzen Sie das Solarium nicht, wenn die Zeitschaltuhr defekt ist, ein Filterglas gebrochen oder entfernt ist.

Hersteller oder Gerätebetreiber müssen Informationen zum beabsichtigten Bestrahlungsabstand geben, falls dies nicht durch den Aufbau des UV-Gerätes vorgegeben ist.

Ebenfalls müssen Hersteller oder Gerätebetreiber wahlweise Bauteile wie Filter und Reflektor, die die UV-Strahlung beeinflussen, bezeichnen.

