

DOSERINGSPLAN

Finn din egen hudtype i tabellen. Les nøye gjennom hele bruksanvisningen.
Spray desinfeksjonsmiddel på liggeplaten - tørk deretter av med tørkepapir.
Benytt 1-5-10-20 eller solkort i automatene. Solsengen starter etter 2 min. Still inn egne brytere for musikkvolum, viftehastighet og ekstra kropps- og ansiktsrør.

FINN DIN HUDTYPE OG FØLG DITT INDIVIDUELLE BRUNINGSPROGRAM

Medfødte egenskaper	Ansiktstrekk	Solingstid
	Hudens reaksjon på soling	Hypighet
1 Hudfarge Meget lys Fregner Mange Hårfarge Rødt eller lyst Øyenfarge Vanligvis blå	 Keltisk type. Blir lett rosa. Svært langsomt brun. Lite pigmenter. Alltid solbrent.	Start Det anbefales Økning pr. gang ikke å sole seg i Maksimalt solarium Starthypighet
2 Hudfarge Lys Fregner Noen Hårfarge Blondt, brunt Øyenfarge Blå, grønne, grå	 Nord-Europeisk type. Frisk/rosa farge. Langsamt brun. Middels pigmenter. Ofte solbrent.	Start 6 minutter Økning pr. gang 2-3 minutter Maksimalt 15-20 minutter Starthypighet Annen hver dag
3 Hudfarge Lys til lysebrun Fregner Ingen Hårfarge Mørk blondt, brunt Øyenfarge Grå, brune	 Sør-Europeisk type. Gylden brunfarge. Blir rask brun. Mye pigmenter. Sjelden solbrent.	Start 6 minutter Økning pr. gang 3-4 minutter Maksimalt 20-25 minutter Starthypighet Annen hver dag
4 Hudfarge Lysebrun til brun Fregner Ingen Hårfarge Mørk brunt, sort Øyenfarge Brune	 Middelhavs type. Dyp brun til gråbrun farge. Mye pigmenter. Sjelden solbrent.	Start 6 minutter Økning pr. gang 4-5 minutter Maksimalt 25-30 minutter Starthypighet Annen hver dag

Anbefalt maksimal solingstid pr. år for hudtype 2, 3 og 4 er 14 timer

TA HENSYN TIL HUDTYPETABELLEN

SOLINGSTIDER:

Les nøye gjennom hudtypetabellen. Start med laveste anbefalte tid - unngå å bli solbrent. Benytt ekstrarørene kortere tid de første gangene. Best farge får du ved å sole deg annen hver dag inntil ønsket farge er oppnådd. Fargen holdes vedlike ved behandling 1-2 ganger pr. uke.

BRUNINGSEFFEKT:

Solsengene har høyeste tillatte effekt i henhold til regelverk fastsatt av Statens Strålevern. Du vil derfor ikke finne godkjente solsenger i Norge som gir høyere brunings effekt. De norske reglene er de strengeste i Europa. Du må derfor bruke litt lenger solingstid for å oppnå den samme effekten som du får fra solsenger med rør brukt i andre land.

HUDIRRITASJONER:

Enkelte medikamenter, kremer og parfyme gjør huden lysømfintlig. Kontakt lege dersom du er i tvil.

BRILLER:

Bruk beskyttelsesbriller. Det oppfordres til å bruke egne briller, se egen informasjon.