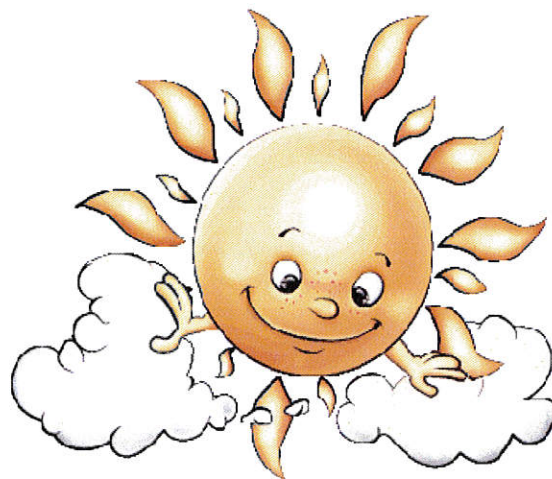


Jellegzetességek	I. bőrtípus	II. bőrtípus	III. bőrtípus	IV. bőrtípus
Haj szín	Vörös, szőke	Világos, közép szőke	Barna	Sötétbarna, fekete
Szem szín	Világoskék vagy zöld	Kék, szürke vagy zöld	Barna	Barna
UV-érzékenység	Nagyon érzékeny	Érzékeny	Kevésbé érzékeny	Kevésbé érzékeny
Bőr reakciója a napra	Mindig gyorsan leég, nem barnul	Könnyen leég, nagyon nehezen barnul	Jól barnul, csak erős napsugárzásban ég le	Gyorsan, erősen barnul, csak igen ritkán ég le

Tanácsok a helyes napozásra az UV index értékeinek megfelelően



Gyenge sugárzás: UV index 0-2,9

Nem jelent veszélyt az átlagemberekre, kivéve a csecsemőket és a nagyon érzékeny bőrű embereket.

Ajánlások:

- Viseljen napszemüveget
- Használjon napvédő krémet

Figyelem: a hó és a vízfelület visszaveri a napsugarakat, ezért ilyen helyen fokozottan ügyelni kell a védelemre!

Mérsékelt sugárzás: UV index 3-4,9

Napozás 30-45 percig javasolt, érzékeny bőrűeknek és kisgyermeknek ennél kevesebb.

Ajánlások:

- Viseljen napszemüveget
- Használjon napvédő krémet

Erős sugárzás: UV index 5-9,9

Kiemelt kockázatot jelent a védtelen bőrfelület számára, napozás 20 percig javasolt, érzékeny bőrűeknek és kisgyermeknek ennél kevesebb, mert leég a bőr.

- Lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjon napon 11 és 15 óra között
- Viseljen napszemüveget
- Használjon napvédő krémet



Nagyon erős sugárzás: UV index 7-7,9

Magas kockázatot jelent a védtelen bőrfelület számára, *leégés veszélye 15-20 perc.*

Ajánlások:

- Lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjon napon 11 és 15 óra között
 - Viseljen napszemüveget
 - Használjon napvédő krémet
 - Ne csak a strandon védje magát, hanem városnézés, bevásárlás során is
- Feltétlenül szükséges védekezni a leégés ellen!*

Extrém sugárzás: UV index 8,0 felett

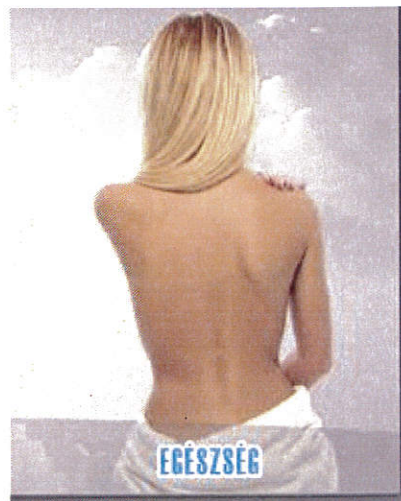
Nagyon nagy kockázatot jelent a védtelen bőrfelület számára, *a tengerparton és magas hegyekben nyaralóknak kell erre felkészülni elsősorban!*

Ajánlások:

- *Ne tartózkodjon napon 11 és 15 óra között!*
 - Viseljen napszemüveget
 - Használjon napvédő krémet
 - Ne csak a strandon védje magát, hanem városnézés, bevásárlás során is
- A nem kellően védett bőr nagyon gyorsan, 10 perc alatt leég!*



HELYES MAGATARTÁS



- ☺ Ismerjük bőrtípusunkat és ennek megfelelően napozunk.
- ☺ Ésszerűen kerüljük a napot, lehetőleg árnyékban tartózkodjunk teendőink elvégzése során.
- ☺ Öltözködünk a bőrünket, testünket fedő, de ugyan akkor jól szellőző ruhákba.
- ☺ A napvédő krémet megfelelő rétegben, naponta többször, legalább 2 óránként megismételve vigyük fel bőrünkre.
- ☺ Használjunk széles karimájú kalapot, hordjunk UV-szűrős napszemüveget.
- ☺ Az elvesztett folyadékot és só folyamatosan pótoljuk megfelelő mennyiségű és minőségű ásványvízzel.
- ☺ Hőség idején különösen figyeljünk oda a kisgyermekekre, az idősekre, és a betegekre.

