

# bepaal je huidtype

Alles wat je moet weten voordat je gaat zonnen

## BESCHERM JE OGEN

Gebruik tijdens het zonnen altijd een tegen UV beschermend brilletje.

## MEDICIJNEN

Wanneer je gebruik maakt van medicatie raden wij je aan om voor het zonnen een dokter te raadplegen. Bepaalde medicijnen kunnen je huid extra gevoelig maken voor zonlicht.

## ZONBESCHERMING

Verwijder voorafgaand aan je zonsessie grondig alle cosmetica van je huid. Veel cosmeticaproducten bevatten een zonbescherming. Hierdoor zal je bruining beïnvloed worden. Gebruik tevens geen producten voor in de buitenzon onder de zonnebank. Wil je het optimale bruiningresultaat behalen? Vraag dan aan de zonconsulente om een speciaal product dat geschikt is voor onder de Ergoline zonnebanken.

## ZONNEN OP HET HOOGSTE NIVEAU

Onder Ergoline zonnebanken kun je heerlijk genieten van al het goede van de zon. Ieder huidtype is anders. Om een optimale bruining te behalen is het belangrijk dat je het advies van de zonconsulente goed opvolgt. In de opbouwende periode is het belangrijk om 2 à 3 keer per week gebruik te maken van de zonnebank, het aantal zonminuten en het type zonnebank afgestemd op jouw huidtype. Wil je het opgedane kleurtje behouden? Zorg er dan voor dat je circa 1 zonsessie per 1 à 2 weken neemt. Het is belangrijk dat de huid niet overbelast wordt. Neem tussen twee zonsessies in altijd een pauze van minimaal 48 uur.

## EERSTE ZONSESSIE(S)

Welk type zonnebank en welke bruiningstijd voor jouw geschikt is heeft te maken met je huidtype. Vraag de Ergoline zonconsulente voor advies op maat.

**LET OP!** Herken jij jezelf in een van de onderstaande kenmerken? Dan mag je niet onder de zonnebank. Informeer de zonconsulente.

- Personen onder de 18 jaar.
- Personen met huidtype 1.
- Personen die onregelmatige moedervlekken hebben.
- Personen die huidkanker hebben of hebben gehad.
- Personen waarbij na de eerste zonsessie huidirritatie of roodheid is opgetreden.
- Personen die verbrand zijn door de buitenzon.



HUDITYPE 1



HUDITYPE 2



HUDITYPE 3



HUDITYPE 4

Huid	hele lichte huid	lichte huid	licht getinte huid	licht getinte tot getinte huid
Sproeten	veel	weinig	geen / enkele	geen
Haar	rood / rossig	blond tot bruin	donkerblond / bruin	bruin / donkerbruin
Ogen	blauw / groen / bruin	blauw / groen / grijs	grijs / bruin	donker bruin
Verbranding	extreem gevoelig	gevoelig	matig / zelden	zo goed als nooit
Bruining	geen	lichte bruining	gemiddelde bruining	snelle en intensieve bruining
Erytheem-effectieve bestraling	200 jm <sup>3</sup>	250 jm <sup>3</sup>	350 jm <sup>3</sup>	450 jm <sup>3</sup>