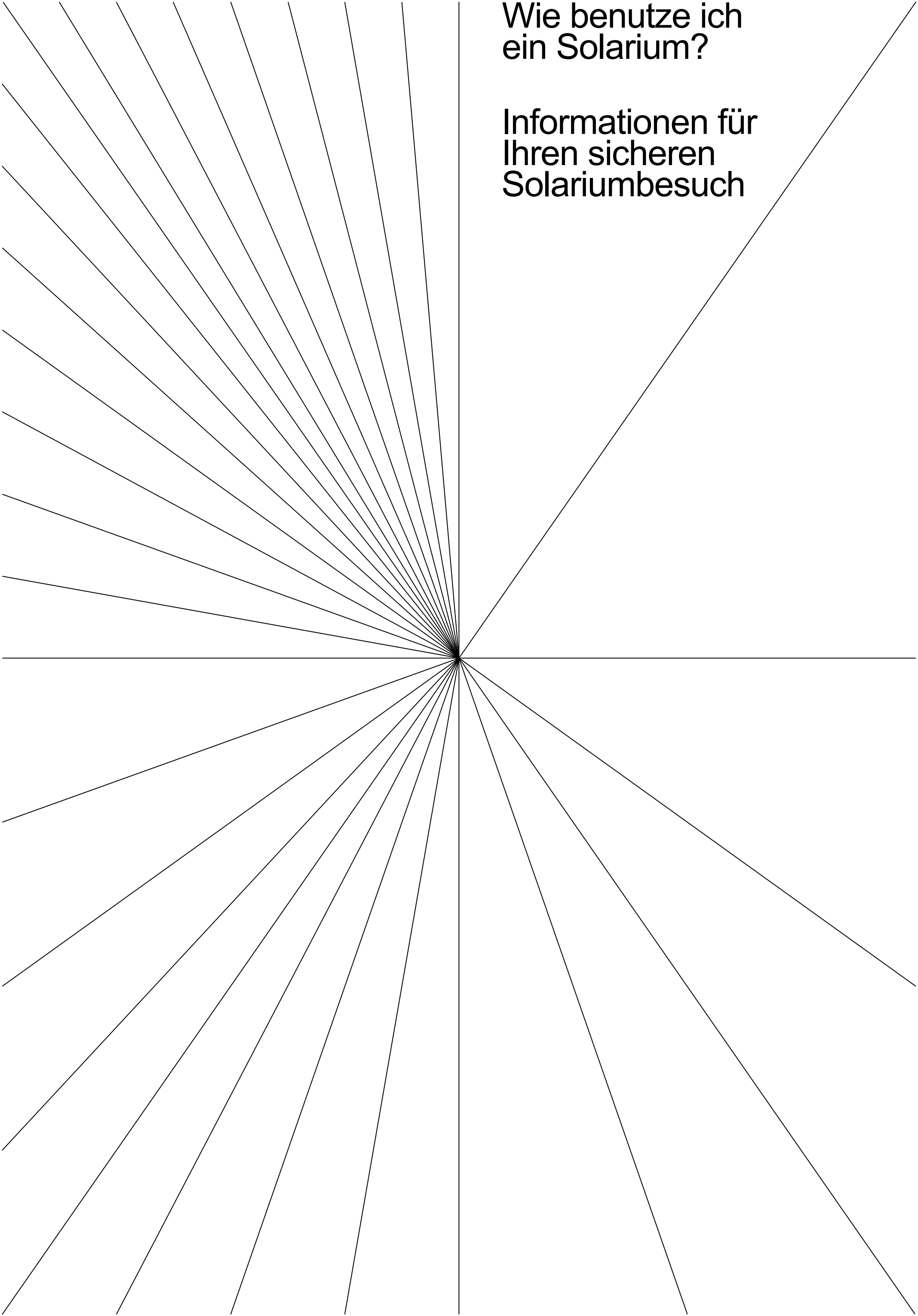


Wie benutze ich
ein Solarium?

Informationen für
Ihren sicheren
Solariumbesuch

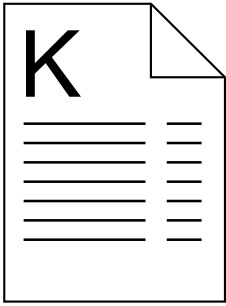


Anwendung

1

Start einer Sitzungsserie

Beginnen Sie beim Kabinenplan.
Dieser enthält alle relevanten Informationen.



K = Kabine Bestrahlungsplan



Für die erste Sitzungsserie bzw. bei ungebräunter Haut, Start bei Position (A).



Bei anschliessenden Serien bzw. bei vorgebräunter Haut, Starten bei Position (B).



Mindestens 48 Stunden Pause zwischen zwei Bestrahlungssitzungen.



Vor dem Solariumbesuch

WER DARF NICHT IN EIN SOLARIUM?

Personen unter 18 Jahren dürfen kein Solarium benutzen. Gehören Sie zu einer der folgenden Risikogruppen, so sollten Sie unter keinen Umständen ein Solarium benutzen:

- Personen, die unter Hautkrebs leiden oder litten,
- Personen mit erhöhtem Hautkrebsrisiko, insbesondere wenn:
 - bei deren Verwandten ersten Grades schwarzer Hautkrebs aufgetreten ist,
 - sie wiederholt schwere Sonnenbrände während Ihrer Kindheit erlitten haben,
 - sie Leberflecken haben, die auf ein erhöhtes Hautkrebsrisiko hinweisen,
- Personen, welche empfindlich auf UV-Strahlung reagieren, die:
 - unter Sonnenbrand leiden,
 - sich an der Sonne überhaupt nicht bräunen können oder dabei leicht mit einem Sonnenbrand reagieren,
 - zu Sommersprossen neigen,
 - ungewöhnlich entfärbte Hautbereiche aufweisen,
 - von Natur aus rothaarig sind,
 - wegen Photosensibilität behandelt werden,
 - photosensitive Medikamente einnehmen.

→ Weitere Informationen finden Sie im Faktenblatt Solarium.

WAS IST VOR DEM SOLARIUMBESUCH ZU BEACHTEN?

Verzichten Sie mindestens 24 Stunden vor dem Besuch auf Haarentfernungen. Benutzen Sie vor dem Besuch keine Kosmetika, keine Parfüms, keine Körpercremes, keine Körpersprays und keine Deodorants.

GEFAHREN EINES SOLARIUMBESUCHS

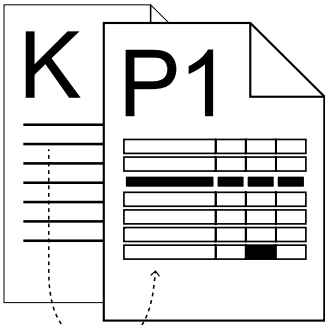
Solarien geben Strahlung im UV-Bereich ab. Diese kann irreversible Haut- & Augenschäden, wie bspw. Hautkrebs oder Linsen-trübung hervorrufen. Jede Bestrahlung mit UV-Strahlung, insbesondere während jungen Jahren, erhöht das Risiko von Hautschäden im späteren Leben. Nach einer übermässigen UV-Bestrahlung kann die Haut mit einem Sonnenbrand reagieren und es kann zu frühzeitiger Hautalterung und auch zu einem erhöhten Hautkrebsrisiko kommen.

Sollten sie empfindlich oder allergisch auf UV-Bestrahlung reagieren, kontaktieren Sie vor der ersten Sitzung eine Ärztin oder einen Arzt.

2

Übertrag auf persönlichen Bestrahlungsplan

Übertragen Sie für jede Sitzung die Bestrahlungsmenge EER sowie den Beitrag zur Jahresdosis NMSC vom Kabinenplan auf Ihren persönlichen Bestrahlungsplan.



P = Persönlicher Bestrahlungsplan



Übertrag der Bestrahlungsmenge EER sowie des Beitrags zur Jahresdosis NMSC auf den persönlichen Bestrahlungsplan.



Gesamte Bestrahlungsmenge EER einer Sitzungsserie erreicht 3'000 J/m²:



Mindestens 3 Wochen Pause bis zur nächsten Sitzungsserie.



Beim Solariumbesuch

SCHUTZ & HYGIENE

Entfernen Sie vor der Sitzung alle Kosmetika gründlich und verwenden Sie auf keinen Fall Bräunungscremes oder Bräunungsverstärker. Schützen Sie empfindliche Hautstellen wie Narben, Tätowierungen oder Geschlechtsteile vor der Bestrahlung und verwenden Sie eine geeignete Schutzbrille, um Ihre Augen zu schützen; diese muss von der Betreiberin bzw. dem Betreiber angeboten werden. Reinigen Sie vor und nach der Sitzung die Liegefläche mit Desinfektionsmittel. Prüfen Sie dabei die Filterscheiben der Hochdrucklampen auf Defekte wie Spalten und Risse: Diese können zu übermässiger Bestrahlung führen. Legen Sie Schmuck für die Sitzung ab: Dieser kann zu Hautirritationen oder sogar Verbrennungen führen. Fühlen Sie sich während der Bestrahlung unwohl, schalten Sie das Gerät sofort aus.

Weitere Informationen zu Gefahren und Massnahmen finden Sie auf den Plakaten beim Solarium.

PERSÖNLICHER & KABINEN-BESTRAHLUNGSPLAN

Nutzen Sie die zur Verfügung gestellten persönlichen Bestrahlungspläne um Ihre Bestrahlungsmenge Eer¹ während mehrerer Sitzungen, sowie Ihre Jahresdosis NMSC² festhalten zu können. Übertragen Sie dazu die Werte des Kabinen-Bestrahlungsplans bei jeder einzelnen Sitzung auf den persönlichen Bestrahlungsplan. Die Kabinen-Bestrahlungspläne sind dabei abhängig vom verwendeten Gerät und müssen deshalb auf jedem Gerät klar ersichtlich sein.

Stellen Sie für die 1. Sitzung der 1. Sitzungsserie die Zeit so ein, dass Sie eine Bestrahlungsmenge Eer von 100 J/m² nicht überschreiten. Bei der 2. Sitzung der 1. Sitzungsserie sollten Sie eine Bestrahlungsmenge Eer von 250 J/m² nicht überschreiten. Ab der 3. Sitzung sollten Sie jeweils eine Bestrahlungsmenge Eer von 600 J/m² nicht überschreiten. Ab der 2. Sitzungsserie kann bei vorgebräunter Haut bei der 1. Sitzung mit einer Bestrahlungsmenge Eer von 600 J/m² begonnen werden (B). Starten Sie bei ungebräunter Haut wieder mit einer Bestrahlungsmenge Eer von 100 J/m² (A).

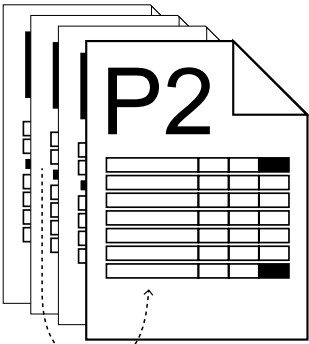
Erreichen Sie während einer Sitzungsserie eine Bestrahlungsmenge Eer von 3'000 J/m², stellen Sie die Nutzung eines Solariums für mindestens drei Wochen ein.

Die Bestrahlungsmenge Eer wird auf jedem persönlichen Bestrahlungsplan, das heisst für jede Sitzungsserie, neu zusammengezählt.

3

Übertrag auf nächste Sitzungsserie

Übertragen Sie für eine neue Sitzungsserie den Gesamtbeitrag zur Jahresdosis NMSC auf den neuen persönlichen Bestrahlungsplan (P2).



Übertrag des Gesamtbeitrags zur Jahresdosis NMSC auf den neuen persönlichen Bestrahlungsplan.



Jahresdosis NMSC erreicht 25'000 J/m² seit Beginn der ersten Sitzungsserie:



Pause, bis seit Beginn der ersten Sitzungsserie ein Jahr vergangen ist.



Nach dem Solariumbesuch

HAUTREGENERATION

Machen Sie mindestens 48 Stunden Pause zwischen zwei Sitzungen. Verzichten Sie auf Sonnenbaden und Solarium am gleichen Tag. Treten nach einer UV-Bestrahlung Erytheme (Hautrötungen) auf, setzen Sie für mindestens eine Woche die Sitzungen gemäss Bestrahlungsplan aus. Sollten unerwartete Nebeneffekte wie beispielsweise ein Jucken innerhalb von 48 Stunden nach der Bestrahlung auftreten, sich hartnäckige Schwellungen oder wund Stellen auf der Haut bilden oder sich pigmentierte Leberflecken verändern, kontaktieren Sie unverzüglich eine Ärztin oder einen Arzt.

HAUTPFLEGE

Durch die Bestrahlung verliert die Haut viel Feuchtigkeit. Nach der Sitzung sollten Sie unbedingt Feuchtigkeitslotion bzw. spezielle After-Sun-Produkte verwenden. Dies versorgt nicht nur die Haut mit Feuchtigkeit, sondern sorgt auch für eine länger anhaltende Bräune.

VITAMIN D

Die u.a. im Sonnenlicht enthaltene UV-B Strahlung produziert in der Haut Vitamin D. Gemäss WHO kann UV-Strahlung zu chronischen Hautschäden sowie vorzeitiger Hautalterung führen und auch Krebs verursachen. Die Bestrahlung im Solarium ist eine zusätzliche UV-Belastung für die Haut. Während sonnenarmer Zeit ist deshalb die Aufnahme von Vitamin D über Lebensmittel oder Supplemente einem Solariumbesuch vorzuziehen.

→ Weitere Informationen zu Vitamin D finden Sie im Faktenblatt Vitamin D und Sonnenstrahlung.

¹Bestrahlungsmenge Eer: Menge der erythemwirksamen Bestrahlung.

²Dosis NMSC: Strahlendosis für nicht-melanozytären Hautkrebs.