

A sunburst diagram with a central point and many radiating lines. The lines are arranged in a fan shape, with a vertical line extending upwards and downwards from the center, and a horizontal line extending to the left and right. The lines are spaced evenly, creating a symmetrical pattern.

Come utilizzo
un solarium?

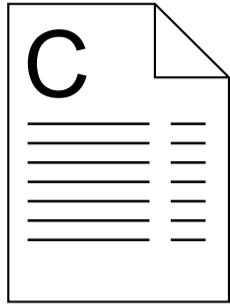
Informazioni per la
vostra visita sicura
al solarium

L'uso

1

Inizio di una serie di sedute

Cominciate con il programma di cabina, che contiene tutte le informazioni importanti.



C = Foglio di cabina

A Alla prima serie di sedute o con pelle non abbronzata partite dalla posizione (A).

B Alla successiva serie di sedute o con pelle già abbronzata partite dalla posizione (B).

48h Pausa di almeno 48 ore tra una seduta di esposizione e l'altra.



Prima della visita al solarium

CHI NON PUÒ ACCEDERE A UN SOLARIUM?

Le persone minori di 18 anni non possono utilizzare un solarium. Se appartenete a uno dei seguenti gruppi a rischio non dovrete in nessun caso utilizzare un solarium:

- 1 persone affette attualmente o in passato da cancro della pelle,
- 2 persone con un rischio elevato di cancro della pelle, in particolare se:
 - hanno parenti di primo grado con precedenti di melanoma,
 - hanno subito ripetute gravi scottature solari durante l'infanzia,
 - presentano nei indicativi di un aumento del rischio di cancro della pelle,
- 3 persone sensibili ai raggi UV che:
 - hanno una scottatura solare,
 - non riescono ad abbronzarsi o si scottano facilmente al sole,
 - tendono a sviluppare lentiggini,
 - presentano chiazze decolorate anomale sulla pelle,
 - hanno i capelli rossi naturali,
 - sono in cura per una fotosensibilità,
 - assumono medicinali fotosensibilizzanti.

→ Maggiori informazioni sono disponibili nella scheda informativa sui solarium

COSA TENERE PRESENTE PRIMA DI RECARSI IN UN SOLARIUM?

Evitate di depilarvi almeno 24 ore prima della visita. Prima della seduta non utilizzate cosmetici, profumi, creme o spray per il corpo e deodoranti.

RISCHI DELL'UTILIZZO DI UN SOLARIUM

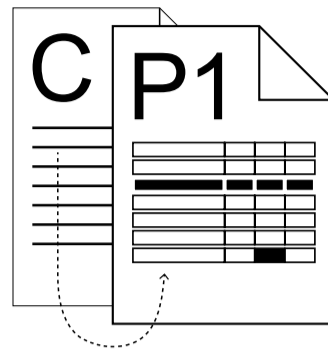
I solarium emettono radiazioni in ambito UV. Ciò può portare a danni irreversibili alla pelle e agli occhi come ad esempio cancro alla pelle o cataratta. Ogni esposizione a raggi UV, soprattutto negli anni giovanili, aumenta il rischio di futuri danni alla pelle. Dopo un'esposizione eccessiva ai raggi UV la pelle può reagire con una scottatura solare. Possono inoltre presentarsi invecchiamento prematuro della pelle e aumento del rischio di cancro della pelle.

Se reagite in modo sensibile o allergico all'esposizione ai raggi UV, contattate un medico prima della prima seduta.

2

Riporto nel piano di esposizione personale

Per ogni seduta riportate la dose di esposizione EER e il contributo alla dose annuale NMSC del programma di cabina nel vostro programma di esposizione personale.



P = Piano di radiazione personale

● → ● Riporto della dose di esposizione EER e del contributo alla dose annuale NMSC nel programma di esposizione personale.

||| 3000 La dose totale di esposizione EER di una serie di sedute raggiunge 3000 J/m²:

3 sett Almeno tre settimane di pausa fino alla serie di sedute successiva.



Al momento della visita al solarium

PROTEZIONE E IGIENE

Prima della seduta rimuovete con cura tutti i cosmetici e non utilizzate per nessun motivo creme abbronzanti o attivatori dell'abbronzatura. Proteggete i punti sensibili come cicatrici, tatuaggi e parti intime dall'esposizione e utilizzate occhiali protettivi adatti per proteggere gli occhi, che devono essere offerti dal gestore del solarium.

Pulite con un mezzo di disinfezione la superficie di appoggio prima e dopo la seduta. Verificate che i filtri delle lampade ad alta pressione non abbiano difetti come fessure e crepe, che potrebbero portare a un'esposizione eccessiva. Togliete i gioielli prima della seduta: possono causare irritazioni della pelle e addirittura ustioni. Se doveste sentirvi male durante l'esposizione, spegnete immediatamente l'apparecchio.

Maggiori informazioni su rischi e misure sono presenti sui cartelli presso i solarium.

PROGRAMMA DI ESPOSIZIONE PERSONALE E DI CABINA

Utilizzate i programmi di esposizione personali messi a disposizione per determinare la dose di radiazioni Eer¹ nel corso di più sedute, nonché la vostra dose annuale NMSC². A tale scopo, riportate i valori del programma di esposizione di cabina sul programma di esposizione personale dopo ogni singola seduta. I programmi di esposizione di cabina dipendono dall'apparecchio utilizzato e devono pertanto essere riportati chiaramente su ogni apparecchio.

Per la prima seduta della prima serie impostate il tempo in modo da non superare una dose di radiazioni Eer di 100 J/m². Alla seconda seduta della prima serie non dovrete superare la dose di radiazioni Eer di 250 J/m². A partire dalla terza seduta non dovrete superare la dose di radiazioni Eer di 600 J/m².

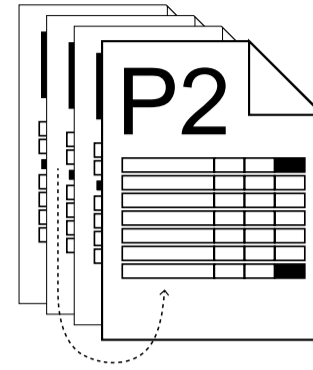
A partire dalla seconda serie di sedute, in caso di pelle già abbronzata, è possibile iniziare la prima seduta con una dose di radiazioni di 600 J/m². In caso di pelle non abbronzata ricominciate con una dose di radiazioni Eer di 100 J/m² (A).

Se durante una serie di sedute raggiungete una dose di radiazioni Eer di 3'000 J/m², sospendete l'utilizzo del solarium per almeno tre settimane. La dose di radiazioni Eer viene sommata di nuovo per ogni programma personale di esposizione, vale a dire per ogni serie di sedute.

3

Riporto per la serie di sedute successiva

Per una nuova serie di sedute riportate il contributo totale alla dose annuale NMSC nel nuovo programma di esposizione personale (P2).



NMSC Riporto del contributo totale alla dose annuale NMSC nel nuovo programma di esposizione personale.

||| 25000 Dall'inizio della prima serie di sedute la dose annuale NMSC raggiunge 25000 J/m².

1 an Pausa finché non sarà trascorso un anno dall'inizio della prima serie di sedute.



Dopo la visita al solarium

RIGENERAZIONE DELLA PELLE

Fate una pausa di almeno 48 ore tra due sedute. Evitate di prendere il sole e di recarvi in un solarium lo stesso giorno. Se dopo un'esposizione UV si verificano eritemi (arrossamenti della pelle), sospendete le sedute per almeno una settimana secondo il programma di esposizione. Se si verificano effetti collaterali imprevisti come prurito entro 48 ore dopo l'esposizione, gonfiore persistente o formazione di piaghe sulla pelle, o se i nei pigmentati cambiano, contattate immediatamente un medico.

CURA DELLA PELLE

Attraverso l'esposizione, la pelle perde molta idratazione. Dopo la seduta dovete assolutamente utilizzare una lozione idratante o speciali prodotti doposole. Ciò non solo idrata la pelle, ma fa anche durare più a lungo l'abbronzatura.

VITAMINA D

I raggi UVB contenuti tra l'altro nella luce solare producono vitamina D nella pelle. Secondo l'OMS i raggi UV possono causare danni cronici alla pelle nonché un prematuro invecchiamento cutaneo e anche tumori. Le radiazioni del solarium rappresentano un carico supplementare di raggi UV per la pelle. Durante i periodi con poco sole l'assunzione di vitamina D attraverso gli alimenti o gli integratori è da preferire a una visita a un solarium.

→ Trovate maggiori informazioni sulla vitamina D nella scheda informativa «Vitamina D e raggi solari».

¹Dose di radiazioni Eer:
Dose di radiazioni ad azione eritematogena.

²Dose NMSC:
Dose di radiazioni per tumori cutanei non melanocitari.