**Памятка для посетителей солярия в Фитнес Клубе CITY SPORT**

**Настоящие правила поведения направлены на обеспечение безопасности пребывания посетителей**

В мужской и женской раздевалках клуба установлены мощные вертикальные турбо солярии – 46 ламп с коэффициентом излучения 3,6 UV. Обратитесь к администратору рецепции, чтобы воспользоваться услугами загара в солярии. Вы можете приобрести косметику и принадлежности для загара на рецепции.

* Оплатите сеанс загара на рецепции. Возьмите принадлежности и проходите в солярий.
* После оплаты солярия у вас есть 12 часов для активации оплаченного чека.
* Введите код, указанный на чеке, на цифровой клавиатуре солярия.
* Если вы подготовились к сеансу, постелите на пол кабины салфетку, зайдите в кабину, закройте дверь и нажмите кнопку «Start» – начнется сеанс загара.
* Открывать глаза во время сеанса загара небезопасно для сетчатки, используйте стикини для глаз либо специальные очки.
* Используйте стикини для защиты молочных желез от излучения.
* Не рекомендуется превышать 10-ти минутный сеанс загара, лучше прийти несколько раз, чем получить покраснение - ожог от излучения.
* Вы можете прервать сеанс загара нажав красную кнопу «Stop» на центральной консоли.
* В случае ухудшения вашего самочувствия покиньте кабину.
* Не рекомендуется принимать душ до сеанса загара, т.к. чистая кожа более подвержена ожогу, вызванному излучением. Примите душ после сеанса загара.
* Не прикасайтесь к стенкам кабины, не наносите спреи и крема находясь внутри кабины.

Соблюдение данных правил станет залогом получения красивого, ровного и безопасного загара.

**Рекомендуемое время для загара в солярии по типу кожи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип кожи** | **Описание** | **Реакция** | **Минуты** |
| 1 | Кожа: розово-белая. Волосы: рыжие, светло-русые | Кельтский тип / Всегда быстрые ожоги, отсутствие загара даже после многократных сеансов | Не рекомендуется |
| 2 | Кожа: белая. Волосы: русые, каштановые | Европейский тип / Светлая кожа. Быстрый загар, умеренный загар после многократных сеансов | 3 |
| 3 | Кожа: смуглая. Волосы: темно-русые, каштановые | Европейский тип / темная кожа. Минимальный риск ожога; загар усиливается при каждом следующем сеансе | 5 |
| 4 | Кожа: смуглая. Волосы: каштановые, черные | Средиземноморский тип / Риск ожога сведен к минимуму; быстрый и сильный загар | 9 |