



Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

# JAK ROZSĄDNIIE KORZYSTAĆ Z SOLARIUM

## PORADNIK DLA KONSUMENTÓW



Warszawa, czerwiec 2013 r.



Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

# JAK ROZSĄDNIIE KORZYSTAĆ Z SOLARIUM

## PORADNIK DLA KONSUMENTÓW

Warszawa, czerwiec 2013

Opracowanie: Departament Nadzoru Rynku UOKiK

Korzystanie z usług salonów opalania, inaczej zwanych solariami, jest w ostatnich latach coraz popularniejszym sposobem na uzyskanie, bądź utrzymanie opalenizny przez cały rok. Obecnie opalenizna jest traktowana jako oznaka prowadzenia aktywności fizycznej oraz utożsamiana z atrakcyjnością, czy dbałością o własny wygląd. Solarium z racji na swą popularność i szeroką dostępność oraz działanie zbliżone do naturalnego światła słonecznego, może stanowić alternatywę do naturalnego opalania.

Pamiętajmy jednak, że korzystanie z usług salonów opalania powinno odbywać się w sposób świadomy i rozsądny.

### **Wybieramy salon opalania**

Przede wszystkim w trosce o własne zdrowie i bezpieczeństwo korzystajmy ze sprawdzonych salonów opalania, w których przestrzegane są wymagania dotyczące maksymalnego poziomu promieniowania UV oraz wymagania dotyczące warunków sanitarnych. **W salonie powinny być dostępne dla użytkowników solarium gogle ochronne**, które jako środki ochrony indywidualnej powinny być oznakowane znakiem CE. W miejscu widocznym dla klientów salonu powinny znajdować się także informacje dotyczące zasad bezpiecznego korzystania z solarium i prawidłowego opalania, np. zalecenia dotyczące czasu ekspozycji, stosowania gogli ochronnych i przeciwwskazań do opalania.

Ponadto w siedzibie usługodawcy, w miejscu widocznym i dostępnym dla klientów musi być uwidoczniiony **cennik** świadczonych usług wraz z dokładnym określeniem ich rodzaju i zakresu. W przypadku sprzedaży produktów związanych z prowadzoną działalnością, towary te powinny być bezpośrednio oznaczone ceną. Jeżeli kupujemy jakiś towar w salonie opalania, np. krem, należy pamiętać, aby wziąć paragon za zakupiony towar, co może być później przydatne przy ewentualnej reklamacji.

### **Bezpieczeństwo opalania**

Solarium, w przeciwieństwie do światła słonecznego, ma niewątpliwie tę zaletę, że umożliwia precyzyjne dozowanie promieniowania UV o określonym natężeniu w określonym czasie. Dlatego pierwszą decyzję, jaką powinien podjąć amator sztucznego opalania jest **wybór odpowiedniego, sprawdzonego salonu, który wyposażony jest w łóżka opalające, które emitują promieniowanie UV o natężeniu nie przekraczającym maksymalnego, uznanego przez Komisję Europejską za bezpieczny, poziomu wynoszącego  $0,3 \text{ W/m}^2$** . Ta wartość jest równoznaczna z poziomem promieniowania UV występującym na równiku, w południe i jest wystarczająca do skutecznego opalenia naszego ciała. Dlatego najlepiej upewnić się u obsługi solarium, czy posiadane przez nich łóżka opalające są zgodne z odpowiednią normą i nie emitują podwyższonego poziomu promieniowania UV,

przekraczającego 0,3 W/m<sup>2</sup>. W przypadku powzięcia wątpliwości w tym zakresie należy rozważyć zrezygnowanie z korzystania z usług takiego salonu opalania.

Nie dajmy się nabrać na krzykliwe hasła reklamujące usługi opalania w rodzaju "turbo-solarium", „super-solarium”, „super lampy”, „Uwaga! Nowe, mocne lampy” itp. Nie szukajmy także salonów opalania, gdzie zapewnia się nas o osiągnięciu szybkich, zadowalających rezultatów w krótkim czasie. Rzetelny salon opalania powinien być wyposażony w łóżka opalające, w których lampy emitują promieniowanie UV nieprzekraczające ustalonego poziomu.

Dermatolodzy ostrzegali od wielu lat, że nie ma czegoś takiego jak bezpieczna opalenizna i najnowsze dane potwierdzają te doniesienia. Promieniowanie ultrafioletowe zostało sklasyfikowane przez Światową Organizację Zdrowia jako kancerogenne, czyli zwiększające ryzyko rozwoju nowotworu. Promieniowanie ultrafioletowe pochodzące zarówno ze słońca, jak i urządzenia opalającego może spowodować także uszkodzenia skóry lub oczu, które mogą być nieodwracalne. Skutki biologiczne zależą zarówno od jakości promieniowania jak i od indywidualnej czułości naszej skóry, czyli tzw. fototypu skóry.

Na każdym łóżku opalającym powinno być także umieszczone ostrzeżenie: *Promieniowanie UV może powodować uszkodzenia oczu i skóry, takie jak starzenie się skóry i w konsekwencji rak skóry. Czytaj uważnie instrukcje. Noś gogle ochronne. Niektóre leki i kosmetyki mogą zwiększać wrażliwość na opalanie.*

### Co to jest fototyp skóry?

W zależności od typu skóry ludzie bardzo różnie reagują na promieniowanie słoneczne. Aby prawidłowo korzystać z dobrodziejstw słońca, czy solarium należy znać swój typ skóry. U ludzi można wyróżnić sześć typów skóry, które zależne są od rasy i ekspozycji na promieniowanie UV.

Poniżej przedstawione zostały cechy charakterystyczne ludzi, które warunkują ich przynależność do określonego fototypu skóry oraz reakcje skórne, które występują po pierwszej w danym roku ekspozycji na światło słoneczne.

Typ	Cechy charakterystyczne	Rodzaj reakcji na światło słoneczne
I	Błada biała skóra, często piegi, niebieskie, zielone lub piwne oczy, włosy blond lub rude	Zawsze ulega oparzeniom, trudno się opala
II	Błada skóra, niebieskie lub zielone oczy	Łatwo ulega oparzeniom, trudno się opala
III	Ciemniejsza biała skóra	Opala się po początkowym oparzeniu

IV	Jasnobrązowa skóra	Oparzenia minimalne, opala się łatwo
V	Brązowa skóra	Rzadko ulega oparzeniom, łatwo i mocno się opala
VI	Ciemnobrązowa lub czarna skóra	Nigdy nie ulega oparzeniom, zawsze się mocno opala

Źródło: Fitzpatrick TB: The validity and practicality of sun-reactive skin types I through VI. Arch Dermatol 124(6): 869-71 (1988).

### Harmonogram opalania

Przed skorzystaniem z solarium dobrze jest poznać swój własny fototyp skóry. Można tego dokonać na podstawie wypełnianej w salonie opalania ankiety wstępnej, ale bardziej precyzyjne jest dokonanie pomiaru chwilowej odporności skóry na promienie ultrafioletowe za pomocą specjalistycznego urządzenia - **melanometru**. Możliwość taką oferują coraz częściej profesjonalne salony opalania. Po określeniu naszego fototypu skóry pracownik salonu opalania powinien stworzyć nam indywidualny harmonogram opalania, w którym określone będą: liczba wizyt w solarium oraz odpowiednie czasy opalania uzależnione od właściwości skóry i stopnia jej wstępnego przygotowania.

W trosce o własne zdrowie należy przestrzegać określonych w harmonogramie zaleceń dotyczących czasu ekspozycji oraz przerw między poszczególnymi wizytami w solarium. Dlatego nie należy opalać się naturalnie i korzystać z urządzenia opalającego tego samego dnia, zaleca się także, aby pomiędzy dwiema pierwszymi ekspozycjami upłynęło co najmniej 48 godzin.

### Przygotowanie ciała do opalania

Przed rozpoczęciem opalania należy dokładnie usunąć z ciała wszelkie kosmetyki oraz zdjąć biżuterię. Nie należy stosować także żadnych filtrów przeciwsłonecznych lub produktów, które mogą przyspieszać opalanie. Zaleca się natomiast skorzystanie z kosmetyków przeznaczonych specjalnie do użycia w trakcie i po opalaniu w solarium. Są to najczęściej balsamy, żele, czy też kremy, które mają na celu odżywić i nawilżyć skórę, która po opalaniu jest często wysuszona i może potrzebować odpowiedniej pielęgnacji.

### Środki ostrożności

Podczas korzystania z solarium należy zawsze używać okularów ochronnych, w które powinien być wyposażony każdy salon opalania. Zarówno szkła kontaktowe, jak i zwykłe okulary ochronne nie zapewniają właściwej ochrony oczu przed promieniowaniem UV. Należy także osłonić wrażliwe na promieniowanie UV części ciała.

Nie należy korzystać z urządzenia opalającego, jeśli filtry lamp opalających stosowanych w łóżku opalającym są uszkodzone lub zostały zdemontowane, a także kiedy uszkodzony jest licznik czasu opalania, który po określonym przez obsługę salonu czasie powinien automatycznie wyłączyć solarium. Korzystanie z niesprawnego łóżka opalającego może w takiej sytuacji doprowadzić do poważnych w skutkach oparzeń ciała.

Jeżeli w ciągu 48 godzin po pierwszej sesji korzystania z urządzenia opalającego zauważymy wystąpienie nieoczekiwanych skutków ubocznych, takich jak: swędzenie lub zaczerwienienie skóry, należy zasięgnąć porady lekarza przed kolejnym skorzystaniem z usług solarium i naświetlaniem ciała promieniami UV.

### **Przeciwwskazania do opalania**

Naświetlanie skóry promieniowaniem UV może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka skóry, zatem zaleca się, aby z usług salonów opalania nie korzystały osoby posiadające więcej niż 16 pieprzyków na ciele (o średnicy 2 mm lub większej), a także osoby posiadające asymetryczne pieprzyki o średnicy większej niż 5 mm o zmiennej pigmentacji i nieregularnych brzegach. Z urządzenia opalającego nie powinny także korzystać dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia ponieważ naświetlanie skóry promieniowaniem UV w młodym wieku może zwiększyć prawdopodobieństwo zachorowania na raka skóry w późniejszym okresie życia.

Niektóre choroby lub skutki uboczne stosowania niektórych leków mogą być spotęgowane przez ekspozycję na promieniowanie UV. Dlatego z solarium nie powinny korzystać osoby z odbarwionymi miejscami na skórze (chorujący na bielactwo), cierpiące na raka skóry, po przebytym raku skóry, a także z chorobami tarczycy, nadciśnieniem tętniczym oraz zaburzeniami krążenia. Przed skorzystaniem z solarium nie należy także spożywać dostępnych bez recepty preparatów i ziół zawierających dziurawiec, który ma właściwości fotouczulające. W przypadku wątpliwości, czy zażywane przez nas leki lub suplementy diety mogą powodować zwiększoną wrażliwość skóry na promieniowanie UV, należy skorzystać z porady lekarza lub skonsultować się z farmaceutą.

Z uwagi na bardzo małą ilość pigmentu w skórze z usług salonu opalania nie powinny korzystać osoby naturalnie rude i posiadające dużą ilość piegów na skórze, a także osoby genetycznie bardzo podatne na oparzenia słoneczne.

### **Skutki opalania**

Promieniowanie UV ma wpływ na syntezę przez nasz organizm witaminy D. Witamina D ma korzystny wpływ na układ nerwowy, mięśniowy i immunologiczny. Ponadto umiejętnie dozowane promieniowanie UV odgrywa dużą rolę w leczeniu szeregu schorzeń dermatologicznych, neurologicznych i układu kostno-mięśniowego. Należy jednak zaznaczyć, że leczenie promieniami UV powinno się odbywać pod kontrolą lekarza i w

ośrodkiem medycznym, w którym stosowane są specjalistyczne urządzenia, a nie w salonie opalania.

Z drugiej strony tak bardzo pożądana przez użytkowników solariów opalenizna jest w rzeczywistości skutkiem reakcji obronnej organizmu na naświetlanie skóry promieniowaniem UV. Wytwarzany przez skórę barwnik - melanina - absorbuje i odbija promienie UV, a jej nagromadzenie w skórze skutkuje brązową opalenizną.

Ekspozycja na promieniowanie UV powoduje przedwczesne starzenie się skóry ponieważ niszczy włókna kolagenowe, zmniejszając tym samym elastyczność naszej skóry i powodując powstawanie nowych zmarszczek i pogłębianie już istniejących. W wyniku opalania na skórze (głównie na twarzy, dłoniach i dekolcie) mogą pojawić się trwałe przebarwienia i pieprzyki. Najbardziej niebezpiecznym skutkiem opalania jest natomiast zwiększone ryzyko zachorowania na raka skóry - czerniaka.

Częsta potrzeba chodzenia do solarium i systematyczne zwiększanie czasu opalania może świadczyć o powstaniu uzależnienia zwanego tanoreksją, które polega na ciągłej chęci bycia opalonym. Tanorektyk to osoba, która odczuwa potrzebę częstego przebywania na słońcu lub w solarium, ma ciągłe wrażenie, że jest blada, podczas, gdy jej skóra może być silnie opalona. Leczenie tego rodzaju uzależnienia wymaga wizyty w specjalistycznym ośrodku terapii uzależnień oraz konsultacji z psychologiem i psychoterapeutą.

#### **Działania Inspekcji Handlowej na rynku usług opalania**

Inspekcja Handlowa na bieżąco monitoruje rynek usług opalających. W II kwartale 2011 roku kontrole urządzeń opalających zostały przeprowadzone na terenie województw: podlaskiego, pomorskiego, śląskiego, małopolskiego, lubelskiego, wielkopolskiego, zachodniopomorskiego i mazowieckiego. W ramach kontroli sprawdzono 69 urządzeń opalających. Jedynie 15 z nich (22 proc. skontrolowanych) zapewniało bezpieczny poziom promieniowania, nieprzekraczający  $0,3 \text{ W/m}^2$ . Pozostałe urządzenia emitowały promieniowanie ultrafioletowe, którego poziom był wyższy i tym samym stwarzał zagrożenie dla bezpieczeństwa konsumentów. Największy stwierdzony w wyniku kontroli poziom promieniowania wyniósł  $1,5 \text{ W/m}^2$ , czyli aż pięciokrotnie przekraczał dopuszczalną normę.

**W I kwartale 2013 r. kontrole urządzeń opalających (solariów) zostały przeprowadzone przez osiem wojewódzkich inspektoratów Inspekcji Handlowej: kujawsko-pomorskiego, lubuskiego, świętokrzyskiego, łódzkiego, warmińsko-mazurskiego, opolskiego, podkarpackiego i dolnośląskiego.** Celem tych kontroli było sprawdzenie czy urządzenia służące do opalania skóry, wykorzystywane w punktach usługowych, są bezpieczne pod względem poziomu emitowanego promieniowania UV i czy w celu zapewnienia właściwego

poziomu bezpieczeństwa korzystania z usług opalania w zakładach świadczących te usługi znajdują się odpowiednie ostrzeżenia oraz środki ochrony oczu (gogle ochronne).

Kontrolami objęto 66 zakładów usługowych, w tym salony kosmetyczne, fryzjerskie czy masażu, świadczące usługi opalania.

Łącznie skontrolowano 103 urządzenia opalające, w tym: 92 solaria poziome i 12 kabin opalających.

W przypadku 39 urządzeń (38 proc. skontrolowanych) stwierdzono brak oznakowania ostrzeżeniem: *Promieniowanie UV może powodować uszkodzenia oczu i skóry, takie jak starzenie się skóry i w konsekwencji rak skóry. Czytaj uważnie instrukcje. Noś gogle ochronne. Niektóre leki i kosmetyki mogą zwiększać wrażliwość na opalanie.*

Oględziny 4 skontrolowanych urządzeń opalających wykazały brak oznakowania znakiem CE, natomiast w jednym przypadku stwierdzono brak dostępności dla użytkowników gogli ochronnych. **W 36 solariach (35 proc. skontrolowanych), w wyniku przeprowadzonych przy pomocy solarymetru badań organoleptycznych stwierdzono przekroczenie dopuszczalnego poziomu promieniowania UV.** Stwierdzone poziomy promieniowania UV oscylowały w granicach od kilkuprocentowego do blisko 3,5-krotnego przekroczenia dopuszczalnej normy wynoszącej 0,3 W/m<sup>2</sup>.

W przypadku potwierdzenia, że w danym solarium został przekroczony dopuszczalny poziom promieniowania UV, Wojewódzki Inspektor Inspekcji Handlowej wnioskował o podjęcie działań naprawczych (wymiana lamp lub dostosowanie łóżka opalającego do wymagań normy). **Przedsiębiorcy dobrowolnie usunęli nieprawidłowości.**

W porównaniu z wynikami kontroli solariów przeprowadzonej w II kwartale 2011 r. stwierdzono znaczną poprawę bezpieczeństwa na rynku usług opalających ponieważ odsetek łóżek opalających, w których stwierdzono przekroczenia poziomu promieniowania UV spadł z 78 proc. do 35 proc., tj. o 43 pkt. proc. Należy jednak podkreślić, że w dalszym ciągu ponad jedna trzecia skontrolowanych salonów opalania stosuje łóżka opalające emitujące zawyżony poziom promieniowania UV.

#### **Gdzie szukać pomocy?**

W przypadku zastrzeżeń co do bezpieczeństwa urządzeń opalających należy powiadomić właściwy miejscowo wojewódzki inspektorat lub delegaturę Inspekcji Handlowej.

Pełen wykaz wojewódzkich inspektoratów Inspekcji Handlowej oraz ich delegatur wraz z danymi kontaktowymi dostępny jest w serwisie internetowym UOKiK pod adresem:

[http://uokik.gov.pl/wazne\\_adresy.php?pytanie=595#faq595](http://uokik.gov.pl/wazne_adresy.php?pytanie=595#faq595).



Natomiast skargi dotyczące stanu sanitarnego salonów opalania należy zgłaszać do właściwej miejscowo wojewódzkiej lub powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

Wykaz wojewódzkich i powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych wraz z ich danymi kontaktowymi znajduje się w serwisie internetowym Głównego Inspektoratu Sanitarnego pod adresem:

<http://www.gis.gov.pl/?lang=pl&go=content&id=29>

### **Źródła wykorzystane w opracowaniu**

1. Fitzpatrick T.B.: The validity and practicality of sun-reactive skin types I through VI. Arch Dermatol 124(6): 869-71 (1988).
2. Giacomoni U. Paolo, "Biophysical and Physiological Effects of Solar Radiation on Human Skin", Cambridge 2007.
3. Norma PN-EN 60335-2-27:2010 Elektryczny sprzęt do użytku domowego i podobnego -- Bezpieczeństwo użytkowania -- Część 2-27: Wymagania szczegółowe dotyczące urządzeń do naświetlania skóry promieniowaniem podczerwonym i nadfioletowym (oryg.).
4. SCCP Report "Opinion on Biological effects of ultraviolet radiation relevant to health with particular reference to sunbeds for cosmetic purposes.", 20.06.2006 r.
5. World Health Organization, „Sunbeds, tanning and UV exposure”, April 2010, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs287/en/>.