

Aby bylo možné určit dobu slunění pro určitý typ kůže, musí se zohlednit důležitá kritéria jako hnědnutí kůže, citlivost na světlo nebo vnější znaky, jako barva očí, kůže a vlasů.

Pro určení individuálního typu kůže by se mělo odpovědět na následujících 10 otázek.

**1. Jaký barevný odstín má Vaše neozářená kůže?**

- Červenavý
- Bělavý
- Lehce béžový
- Hnědavý

**2. Má Vaše kůže pihy?**

- Ano, mnoho
- Ano, několik
- Ano, ale jen ojediněle
- Ne

**3. Jak reaguje Vaše kůže na obličejí na slunce?**

- Velmi citlivě, většinou pnutí
- Citlivě částečně pnutí
- Normálně citlivá, zřídka pnutí
- Necitlivá, bez pnutí kůže

**4. Jak dlouho se můžete v časném létě v Německu nebo ve střední Evropě (při hladině moře)**

**v poledne při bezmračné obloze slunit, aniž by jste se spálili?**

- Méně než 15 minut
- Mezi 15 a 25 minutami
- Mezi 25 a 40 minutami
- Déle než 40 minut

**5. Jak reaguje Vaše kůže na delší slunění?**

- Stále slunečním úpalem
- Většinou slunečním úpalem
- Často slunečním úpalem
- Zřídka nebo nikdy slunečním úpalem

**6. Jak se u Vás projevuje sluneční úpal?**

- Silné zrudnutí, zčásti bolestivé s tvorbou puchýřků
- Zřetelné zrudnutí, potom většinou loupání kůže
- Zrudnutí, potom někdy loupání kůže
- Téměř nikdy zrudnutí kůže a loupání

**7. Je možné u Vás rozeznat již při jediném, delším slunění zhnědnutí kůže?**

- Nikdy
- Většinou ne
- Často
- Většinou

**8. Jak se u Vás vyvíjí zhnědnutí kůže po opakovaném slunění?**

- Téměř žádné nebo vůbec žádné zhnědnutí
- Lehké zhnědnutí po několika sluněních
- Postupující zřetelné hnědnutí
- Rychle začínající a hluboké zhnědnutí

**9. Který údaj nejlépe odpovídá nejspíše Vaší přirozené barvě vlasů?**

- Červená až červenavě hnědá
- Světlá blond až blond

Tmavá blond až hnědá

Tmavě hnědá až černá

**10. Jakou barvu mají Vaše oči?**

Světle modrou, světle šedou nebo světle zelenou

Modrou, šedou neb zelenou

Světle hnědou nebo tmavě šedou

Tmavě hnědou