

Určete typ Vaší pokožky

I. Jaká je barva Vašich očí ?

- 0. světle modrá
- 1. modrá
- 2. šedá, zelená
- 3. hnědá
- 4. hnědo-černá

II. Jakou máte barvu vlasů ?

- 0. zrzavou
- 1. blond
- 2. kaštanová, světle hnědá
- 3. tmavě hnědá
- 4. černá

III. Jaká je barva Vaší kůže před opálením ?

- 0. narůžovělá
- 1. velmi bílá
- 2. bílá s béžovým odstínem
- 3. světle hnědá
- 4. tmavě hnědá

IV. Máte pihy bez opálení ?

- 0. moc
- 1. několik
- 2. málo
- 3. velmi málo
- 4. žádnou

V. Co se Vám stane po dlouhé době na slunci ?

- 0. bolestné zčervenání, puchýře
- 1. spálení s loupáním
- 2. spálení, loupání
- 3. málokdy spálení
- 4. bez problémů

VI. Jak se opalujete ?

- 0. velmi špatně
- 1. trochu
- 2. lehce
- 3. dobře
- 4. rychle do tmavě hnědé

VII. Opálíte se ihned / po několika hodinách / na slunci ?

- 0. nikdy
- 1. zřídka kdy
- 2. někdy
- 3. často
- 4. vždy

VIII. Jak se chová Váš obličej na slunci ?

- 0. velmi citlivě
- 1. citlivě
- 2. normálně
- 3. reaguje dobře
- 4. bez problémů

IX. Opalujete si celé Vaše tělo ?

- 0. nikdy
- 1. zřídka kdy
- 2. někdy
- 3. často
- 4. vždy

X. Kdy jste se naposledy opaloval/a/ ?

- 0. před více jak 3 měsíci
- 1. před 2-3 měsíci
- 2. před 1-2 měsíci
- 3. před méně jak 1 měsícem
- 4. před méně jak 15 dnů

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	SOUČET

BODOVÁNÍ		
0 – 7	TYP 1 - Velmi citlivá kůže	1 – 2 minut
8 – 16	TYP 2 - Citlivá kůže	1 – 4 minut
17 – 25	TYP 3 - Normální kůže	2 – 6 minut
Více než 25	TYP 4 - Dobře odolná kůže	3 – 7 minut