

Fototipi in zaščita pred soncem

Fototip	Tip	Reakcija na sonce	Priporočeni zaščitni ukrepi pred soncem		
			Manjša izpostavljenost UV indeks 1-5	Zmerna izpostavljenost UV indeks 6-10	Visoka izpostavljenost UV indeks 11+
	Bela, zelo svetla polt z rdečkastim podtonom Oranžni ali blond lasje Svetle barve oči: modra, zelena, siva Številne pege po obrazu in telesu	Vedno opeče Skoraj nikoli ne porjavijo	Očala Pokrivala SPF 30+	Očala Pokrivala Gosto tkana oblačila Gibanje v senci SPF 50+	Očala Pokrivala Gosto tkana oblačila Gibanje v senci SPF 50+
	Zelo svetla polt Svetlo blond ali temno blond barva las Svetle barve oči: modra, zelena Lahko prisotne pege, vendar te niso tako številčne	Pogosto opeče Le s težavo porjavijo Konec poletja zelo blaga porjavelost	Očala Pokrivala SPF 30+	Očala Pokrivala Gosto tkana oblačila Gibanje v senci SPF 50+	Očala Pokrivala Gosto tkana oblačila Gibanje v senci SPF 50+
	Svetlo rjava polt Rjava barva las Svetle barve oči: modra, zelena, svetlo rjava Prisotne posamezne pege (po nosu)	Občasno opeče, dobro porjavi Konec poletja zmerna porjavelost	Očala SPF 20+	Očala Pokrivala Gosto tkana oblačila SPF 50+	Očala Pokrivala Gosto tkana oblačila Gibanje v senci SPF 50+
	Rjava ali olivna polt Temno rjava, lahko tudi črna barva las Temne barve oči: rjava, temno rjava Pegje niso prisotne	Redko opeče Zelo dobro porjavi Konec poletja intenzivna porjavelost	Očala SPF 15+	Očala Pokrivala SPF 30+	Očala Pokrivala Gosto tkana oblačila Gibanje v senci SPF 50+