

ANVÄNDAINSTRUKTIONER FÖR SUNSENSE ONE UV-SENSOR

VIKTIGT - bestäm din hudtyp!

Innan du börjar använda SunSense One behöver du bestämma din hudtyp. Det gör du enklast och best genom att ladda ner SunSense appen, se sidan 2. Alternativt kan du använda tabellen på sida 2. Din hudtyp kommer att vara ett tall mellan I och VI (1 och 6).

Så här slår du på SunSense One:

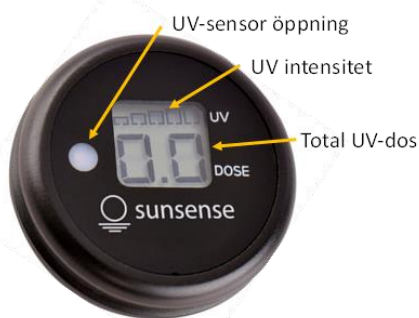
För att slå på SunSense One, knacka på den med fingernageln, eller till exempel en penna. När sensorn går på tands skärmen.

Så här bär du SunSense One:

Sensorn kan enkelt klämmas fast på dina kläder, som skjorta, baddräkt, keps, osv. Om du har bar hud som utsätts direkt för solen, bör sensorns framsida också vara vänd direkt mot solen. Om sensorn är vänd bort från solen mäter den en lägre nivå av UV-strålning och därmed lägre UV-dos.

Så fungerar SunSense One:

SunSense One mäter UV-strålning från solen och visar din **totala UV-dos** mottagit under dagen, markerad som "DOSE" på sensorn. DOSE börjar på 0,0 när du slår på sensorn och ökar ständigt när den exponeras för solljus.



Sensorn visar också solens styrka, **UV-intensiteten**, med en femstegsskala längst upp på skärmen, markerad som "UV" på sensorn. Ju fler svarta staplar, desto starkare är solen; se grafiken nedan:

Display	Intensity	UV index
	Extreme	11+
	Very strong	8-10
	Strong	6-7
	Moderate	3-5
	Low	1-2

Ju högre UV-intensitet, desto snabbare kommer din UV-dos (DOSE) att öka över tiden, och du bör vara försiktigare. Varje gång DOSE ökar med en hel enhet kommer du att höra ett pip för att meddela dig, t.ex. när DOSE ökar från 1.9 till 2.0. **UV-sensor öppningen** bör rengöras med en mjuk trasa eller papper om den är smutsig och får inte täckas av solkräm.

En solfakta at komma ihåg:

Även när du är i skuggan kommer solens UV-strålar att nå dig, dock med lägre intensitet. Vi rekommenderar därför att du använder SunSense One när du är utomhus, inte bara på soliga dagar.

Så här använder du SunSense One:

När du har bestämt din hudtyp (I till VI) och vilken solkräm (SPF) du kommer att använda, kan du hitta din maximala UV-dos (DOSE) enklast i appen, alternativt med hjälp av tabellen på sidan 2. Att använda solkräm med högre SPF kommer att ge dig en högre maximal UV-dos. Din maximala UV-dos kommer att vara ett tal mellan 2 och 99. När sensorn visar detta tal på displayen (DOSE), har du fått din maximala UV-dos för dagen. Du bör då täcka huden, eller söka skugga, annars riskerar du att få solbränna.

En solfakta at komma ihåg:

När du använder solkräm behöver du applicera om den varannan timme för att den ska vara effektiv.

Avstängning och förvaring:

Efter 6 timmar utan UV-strålning stängs SunSense One av automatiskt. Förvara sensorn på en mörk plats när den inte används. Om den utsätts för vibrationer när den förvaras kan sensorn oavsiktligt slås på, vilket i längden kommer att tömma batteriet. Batteriet räcker normalt för upp till 3000 användningstimmar. Batteriet kan enkelt bytas.

VIKTIGT:

Var extra försiktig med solens påverkan om:

- Du inte kan bli brun utan att få solbränna
- Du redan är solbränd
- Du har eller tidigare har haft hudcancer, eller om du har en familjehistorik av hudcancer
- Du har ett stort antal eller onormala födelsemärken eller pigmentfläckar
- Du hade frekventa och allvarliga solbrännskador under barndomen
- Du använder mediciner eller har en medicinsk åkomma som ökar känsligheten för solljus
- Applicera solkräm 20 minuter innan du går i solen och applicera om varannan timme
- Din maximala UV-dos är en rekommendation. När du inte har varit i solen på länge, rekommenderar vi att du inte når 100% av din maximala UV-dos (DOSE)

OBS:

SunSense One är inte ägnat för användning i solarier. Lägg inte sensorn under längre tid på mörka ytor i starkt solljus på grund av värmeexponeringen.

Besök www.sunsense.com för våra senaste nyheter, uppdateringar, produkter och mycket mer.

Användarvillkor:

Användningen av SunSense Pro regleras av användarvillkoren på www.sunsense.com.

Hur hittar jag min maximala UV-dos för användning med SunSense One?

Alternativ 1

Ladda ner den kostnadsfria SunSense-appen, skapa en profil och genomför hudtypstestet. Sedan anger du solskyddsfaktorn (SPF) du använder och appen räknar automatiskt ut din maximala UV-dos (DOSE). Du kommer också att få tillgång till flera andra smarta funktioner, och appen är det bästa sättet att få ut det mesta av din SunSense One.



Alternativ 2

Steg 1:

Det mest precisa sättet att bestämma din hudtyp är genom SunSense-appen eller online-testen på www.sunsense.com/pages/skin-type-test. Alternativt kan du bestämma hudtyp baserat på nedanstående tabell. Här väljer du det lägsta numret som passar dig i de 4 kolumnerna, vilket kommer ge en konservativ resultat. Som ett exempel, om du har rött hår kan du inte ha en hudtyp över II, oavsett vad du passar för de andra 3 kolumnerna. Om du också passar in på "Burns very easily, no tan" har du hudtyp I.

Skin type	Skin Colour (unexposed)	Color Eyes	Color Hair	Tanning
I	Pale white, freckles	Blue, grey, green	Red, blond	Burns very easily, no tan
II	Pale white	Blue, grey, green, hazel	Blond, Red, Light brown	Burns easily, almost no tan
III	White, light brown	Brown, blue, grey, green, hazel	Brown, dark blond	Sometimes burns, gradually tans
IV	Medium brown, dark brown	Hazel brown	Medium brown, dark brown to black	Hardly burns, tans easily
V	Dark brown	Brown	Brown, black	Rarely burns, tans easily, quickly darkens
VI	Black	Brown	Black	Never burns, tans dark

Om du redan har upparbetat brunfärg, kommer du vanligtvis inte bränna dig lika lätt. I så fall kan du justera din hudtyp till nästa högre hudtyp (till exempel gå från II till III).

Steg 2:

Hitta din maximala UV-dos (DOSE) genom att kombinera hudtyp med skyddsfaktoren (SPF) i solkrämen du kommer använda:

Skin type	No SPF	SPF 10	SPF 15	SPF 20	SPF 25	SPF 30	SPF 50
I	2	5	7	10	13	16	26
II	3	7	11	15	19	23	38
III	4,5	11	16	22	28	33	56
IV	6,5	16	24	32	40	48	81
V	9,5	23	35	47	60	71	99
VI	14	34	51	70	86	99	99

Tips:

Om du inte använder appen, ta en bild med din telefon av ovanstående hudtyp-SPF-tabell så att du alltid kan hitta din maximala UV-dos oavsett vilken SPF du använder den dagen. Tabellen kan också hittas på www.sunsense.com/pages/get-started

© 2023 SunSense AS, revision 1. All rights reserved.

SunSense One är inte en medicinsk apparat och bör inte användas för att diagnostisera, behandla eller bota några medicinska tillstånd. SunSense One är inte avsedd för användning i solarier.