

Néhány hiedelem a napozással kapcsolatban

<i>Hamis</i>	<i>Igaz</i>
A napbarnított bőr egészséges.	A barnulás bőrünk védekező reakciója, mellyel az UV sugárzás további káros hatásaitól kíván megvédeni.
A leburnult bőr véd a napsugárzás ellen.	A leburnult bőr a fehér bőrűek számára csupán 4-es faktorú krémnek megfelelő védelmet nyújt.
Nem lehet leégni felhős napon.	A napsugárzás 80%-a át tud hatolni a vékony felhőrétegen. A fátyolos égbolt inkább növeli az UV sugárzás erősségét.
Vízben nem lehet leégni.	A víz csak minimális védelmet jelent a napsugárzás ellen, és a vízfelületről való fényvisszaverődés növeli az UV expozíciót.
A téli UV sugárzás nem veszélyes.	Télen általában kisebb az UV sugárzás mértéke, de a hó majdnem teljesen visszaveri a napsugárzást, megkettőzi a sugárzás erősségét, különösen a magas hegyekben.
A napvédő krémek megvédenek, így jóval hosszabb ideig napozhatok.	A napvédő krémeket nem azért kell használnunk, hogy több időt tölthessünk a napon, hanem, hogy védjük magunkat arra az időre, amikor elkerülhetetlen, hogy a napon tartózkodjunk. A védő hatás attól függ, hogy helyesen alkalmazzuk-e a krémet.
Ha rendszeresen megszakítjuk a napozást, nem égünk le.	Az UV sugárzás hatása összeadódik a nap folyamán.
Ha nem érezzük a nap forró sugarait, nem jelenti azt, hogy nem égünk le.	A leégést a Nap olyan sugárzása okozza, amit nem lehet érezni. A meleg érzetet a Nap látható és infravörös sugarai keltik, nem a leégés szempontjából veszélyes UV sugarak.