**Mooi weer vandaag… Laat de zon maar *veilig* schijnen.**

***Een huid die regelmatig flink verbrandt is voor altijd beschadigd. Ook ben je na het zonnen vatbaar voor infecties. Je loopt het risico op een zonnesteek en op lange termijn kan je zelf huidkanker krijgen. Verstandig zonnen is dus nodig. Een goede bescherming bestaat uit een verzorging voor- en achteraf. Hoe doe je dat en waarmee?***

**Tips om veilig te zonnen !**

1. **Smeer je vóór het zonnen in met een zonnebrandcrème en verder om de 2 uur**

De zonnefilter in deze crème houdt schadelijke UV-stralen tegen. Op deze manier zorgt de crème dat je huid niet verbrandt. Voor elk huidtype is er een juiste factor. Hoe lichter je huid, hoe hoger de factor dient te zijn. Kinderen tot 16 jaar gebruiken best factor 30 tot 50.

1. **Vermijd de zon op het heetst van de dag (tussen 12u-15u)**

Wanneer de zon hoog aan de hemel staat, is de UV-straling het meest intens. Kom dus zo weinig mogelijk in de zon rond de lokale zonnemiddag en zoek een heerlijk plekje in de schaduw op.

1. **Draag beschermende kledij en accessoires**

Bescherm jezelf door wijde kledij, een zonnehoed met brede rand en zonnebril te dragen.

1. **Baby’s jonger dan 1 jaar moeten in de schaduw blijven**

Pigment zorgt ervoor dat we bruin worden. Zonnestralen krijgen zo minder de kans om in de huid door te dringen. Kleine kinderen en baby’s vormen bijna nog geen pigment waardoor zij van nature onvoldoende beschermd zijn. Het is daarom erg belangrijk om kinderen goed in te smeren en te beschermen.

**5. Vermijd de zonnebank.**
Ze bereiden je niet voor een zonnevakantie, integendeel. Ze zorgen enkel voor een overdosis schadelijke UV-stralen (tot 6x meer)!

Meer informatie vind je op [www.slimmerindezon.be](http://www.slimmerindezon.be)

Zon verstandig

1. **Een huid die regelmatig flink verbrandt, is voor altijd beschadigd. Ook ben je na het zonnen vatbaar voor infecties. Verstandig zonnen is dus nodig. Een goede bescherming bestaat uit een verzorging voor- en achteraf. Hoe doe je dat en waarmee?**
2. Op een mooie zomerdag genieten van de zon is heerlijk, maar heeft na langere tijd ook nadelige gevolgen. Door verbranding veroudert de huid erg snel, waardoor je eerder rimpels krijgt dan normaal.

## Bescherming

1. De dagen nadat je te lang in de zon hebt gezeten, ben je ook extra vatbaar voor infecties als een koortslip. Verder loop je het risico op een zonnesteek. Op lange termijn kun je zelfs de oogziekte staar of huidkanker krijgen. Verstandig zonnen is dus hard nodig om je huid en ogen niet blijvend te beschadigen.

Tot op zekere hoogte beschermt de huid zichzelf. Onder invloed van zonlicht maakt de huid pigment aan, waardoor je bruin wordt. Zonnestralen krijgen zo minder kans om in de huid door te dringen. Kleine kinderen vormen nog bijna geen pigment, waardoor zij van nature onvoldoende beschermd zijn. Daarom is het erg belangrijk kleine kinderen goed in te smeren.

Bij volwassenen bepaalt de dikte van de huid, samen met de hoeveelheid pigment, het huidtype. Hoe dikker en donkerder de huid, hoe minder kans op verbranding. Toch is het altijd noodzakelijk om de huid extra te beschermen met een zonnebrandmiddel.

Het beste kun je je voor het zonnen dus goed insmeren met een zonnebrandcrème. Het zonnefilter in deze crème houdt schadelijke UV-stralen tegen. Op deze manier zorgt de crème ervoor dat de huid niet verbrandt, minder snel veroudert en dat zich later geen huidkanker kan ontwikkelen.

## Huidtypes

1. Welke soort crème bij jouw huid past, is afhankelijk van je huidtype. In de tabel hieronder kun je zien wat voor huidtype jij hebt en met welke factor zonnebrandcrème je je moet insmeren om niet te verbranden.
2. Huidtype 1
(zeer licht huidtype, verbrandt snel, bruint nooit)
3.
4. factor 30 Huidtype 2
(licht huidtype, verbrandt vrij snel, bruint langzaam)
5. factor 15-20
6. Huidtype 3
(vrij licht huidtype, verbrandt niet snel, wordt makkelijk bruin)
7. factor 10-15
8. Huidtype 4
(iets getint huidtype, verbrandt (vrijwel) nooit, bruint snel)
9. factor 5-10
10. Kinderen tot 16 jaar ongeacht het huidtype
11. factor 30/50
12. Het type crème dat je gebruikt is ook afhankelijk van de sterkte van de zon (en de tijd die je wilt zonnebaden). De sterkte van de zon - de zonkracht - wordt uitgedrukt in een cijfer. Hoe sterker de zonkracht, hoe meer UV-straling, hoe sneller je verbrandt.

Met de volgende formules kun je uitrekenen hoe lang je onbeschermd in de zon kunt zitten:
13. Huidtype 1: maximale tijd in de zon = 67 minuten/zonkracht
Huidtype 2: maximale tijd in de zon = 100 minuten/zonkracht
Huidtype 3: maximale tijd in de zon = 200 minuten/zonkracht
Huidtype 4: maximale tijd in de zon = 300 minuten/zonkracht

Een belangrijke tip: ga niet te zuinig met zonnebrandcrème om. De filters in de producten werken optimaal wanneer ten minste 30 ml per keer over het lichaam wordt uitgesmeerd. De meeste mensen gebruiken nog niet eens de helft.

Hoe gevoelig is jouw huid voor zonnebrand? Doe de test!

Aandachtspunten voor publicatie:

1. Bronvermelding voor dit artikel: Stichting tegen Kanker/Logo Kempen vzw

2. Indien u een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.