



# VEILIG IN DE ZON

## HOE EEN ZONNEPRODUCT KIEZEN? VOLG DE GIDS!

### 1 Wat is uw huidtype?



**Bijzonder gevoelig voor de zon – huidtype 1:** een melkwitte huid, in het algemeen ros of licht-blond haar, veel sproeten, verbrandt altijd bij blootstelling aan de zon, geen enkele aanleg om te bruinen en/of huidkanker in de familie.

Let op: zonder bescherming kan u verbranden na 5 tot 10 minuten in de zon.



**Gevoelig voor de zon – huidtype 2:** een bleke huid, in het algemeen blond tot lichtbruin haar, vaak wat sproeten, verbrandt vaak na blootstelling aan de zon, maar kan toch lichtjes bruinen.

Let op: zonder bescherming kan u verbranden na 10 tot 20 minuten.



**Tussen gevoelig en vrij bestendig – huidtype 3:** een bleke huid, donkerblond, kastanjebruin of donkerbruin haar, in het algemeen geen sproeten, verbrandt weinig, bruint makkelijk.

Let op: zonder bescherming kan u verbranden na 20 tot 30 minuten.



**Vrij bestendig voor de zon – huidtype 4:** een getinte huid, donkerbruin tot zwart haar, verbrandt zelden, bruint zeer gemakkelijk.

Let op: zonder bescherming kan u verbranden na 30 tot 45 minuten.



**Baby's mogen nooit rechtstreeks in contact komen met zonlicht.**

**Kinderen ouder dan 1 jaar:**

Kinderen mogen nooit direct in de zon komen zonder beschermd te zijn met aangepaste kledij en accessoires en met de juiste zonneproducten.

In extreme omstandigheden moet elk contact met de zon vermeden worden. Is dat niet mogelijk, gebruik dan een product met een zeer hoge beschermingsfactor.

Let op: zonder bescherming is verbranding mogelijk na 5 tot 10 minuten.

### 2 Bepaal de mate van blootstelling







**Extreme blootstelling** (gletsjers, tropen enz.)

**Aanzienlijke blootstelling** (stranden, buitenactiviteiten van lange duur enz.)

**Matige blootstelling** (bewolkte hemel, ochtend, late namiddag)

### 3 Kies uw beschermingsklasse

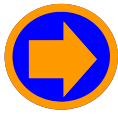
			
<b>Kinderen ouder dan 1 jaar</b> 	<b>HOGЕ BESCHERMING</b> SPF 30 - 50 + UVA	<b>ZEER HOGЕ BESCHERMING</b> SPF 50* + UVA	Indien mogelijk: elk rechtstreeks contact met zonlicht vermijden  Indien niet mogelijk: <b>ZEER HOGЕ BESCHERMING</b> SPF 50* + UVA
<b>Huidtype 1</b>	<b>HOGЕ BESCHERMING</b> SPF 30 - 50 + UVA	<b>ZEER HOGЕ BESCHERMING</b> SPF 50* + UVA	<b>ZEER HOGЕ BESCHERMING</b> SPF 50* + UVA
<b>Huidtype 2</b>	<b>GEMIDDELDE BESCHERMING</b> SPF 15 - 25 + UVA	<b>HOGЕ BESCHERMING</b> SPF 30 - 50 + UVA	<b>ZEER HOGЕ BESCHERMING</b> SPF 50* + UVA
<b>Huidtype 3</b>	<b>LAGE BESCHERMING</b> SPF 6 - 10 + UVA	<b>GEMIDDELDE BESCHERMING</b> SPF 15 - 25 + UVA	<b>HOGЕ BESCHERMING</b> SPF 30 - 50 + UVA
<b>Huidtype 4</b>	<b>LAGE BESCHERMING</b> SPF 6 - 10 + UVA	<b>GEMIDDELDE BESCHERMING</b> SPF 15 - 25 + UVA	<b>GEMIDDELDE BESCHERMING</b> SPF 15 - 25 + UVA



# VEILIG IN DE ZON

Welke voorzorgen nemen?

Hoe uw zonneproducten juist gebruiken?



## Basisprincipes ter bescherming van uw gezondheid



Vermijd overmatige blootstelling en zonnebrand



Mijd de zon op het heetst van de dag



Draag beschermende kledij en accessoires



Baby's van minder dan een jaar moeten in de schaduw blijven

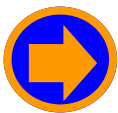


Kinderen in de zon moeten beschermd worden met kledij, accessoires en zonneproducten



***Uw kinderen zijn u dierbaar. Bescherm ze!***

*Kinderen zijn extra gevoelig voor de zon. Ze zijn in volle ontwikkeling en hun huid is dunner en gevoeliger dan die van volwassenen. Langdurige blootstelling en vaak voorkomende zonnebrand in de kindertijd hebben vele jaren later een invloed op de ontwikkeling van huidkanker. Baby's, jonge kinderen en tieners moeten dus bijzonder beschermd worden. Baby's van minder dan een jaar zouden altijd in de schaduw moeten blijven.*



## Zonneproducten: hoe te gebruiken?



Gebruik naast zonneproducten ook nog andere beschermingsmiddelen



Met zonneproducten mag je niet langer in de zon blijven



Kies een zonneproduct volgens uw huidtype en volgens de omstandigheden waarin u zich aan de zon blootstelt



Kies een zonneproduct dat bescherming biedt tegen UVB en tegen UVA



Smeer rijkelijk



Smeer vaak genoeg