

Tien Gouden Regels voor verstandig zonnen

In het Platform Verstandig Zonnen werken de organisaties die onderaan dit blad worden genoemd samen aan duidelijke en eensluidende voorlichting over zonnen. Gezamenlijk hebben zij in 'Tien Gouden Regels' de belangrijkste adviezen samengevat over een verstandige omgang met UV-licht, zowel buiten en als op de zonnebank.



- 1 Geniet van de zon, maar voorkom overmatige blootstelling en verbranding.
- 2 Bescherm uw hoofd, oren, nek en ogen; denk aan een zonnehoed en een goede UV-werende zonnebril met CE-markering. Draag beschermende kleding als u niet speciaal aan het zonnebaden bent.
- 3 Smeer onbedekte huid in met een anti-zonnebrandmiddel (met UVA- en UVB-bescherming) met een beschermingsfactor die voor u geschikt is. Doe dit royaal en herhaal dit na twee uur of vaker bij sterke transpiratie en ook na het zwemmen.
- 4 Ga niet zonnebaden tussen 12.00 en 15.00 uur; zoek dan de schaduw op. Ga op andere manier ook niet vele uren in de zon, gemiddeld niet langer dan zo'n drie uur per dag.
- 5 Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon. Houd rekening met uw huidtype. (Zie hiervoor ook de website van het Platform Verstandig Zonnen.)
Jongeren, kinderen, baby's
- 6 Pas extra op met zonnen als u jonger bent dan 18 jaar omdat uw huid dan nog in ontwikkeling is. Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit de directe zon.
Zonnebanken en zonnestudio's
- 7 Maak geen verschil tussen de straling van de zon buiten en die van de zonnebank. Uw huid reageert daar hetzelfde op. Op de zonnebank krijgt u ongeveer evenveel zon als in de zomer aan de Middellandse Zee.
- 8 Volg in een zonnestudio het advies en de aanwijzingen van de medewerkers op. Gebruik van zonnebanken is alleen toegestaan aan personen van 18 jaar en ouder. Draag op de zonnebank altijd een goedgekeurde beschermingsbril.
Medische aspecten
- 9 Ga uit de zon als uw huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of erg snelle verbranding en raadpleeg een arts.
- 10 Vraag informatie bij een arts als u een huidaanandoening hebt. Bij sommige aandoeningen helpt UV-licht, bij andere brengt dat juist extra schade toe. Denk ook aan medicijngebruik die de gevoeligheid voor zonnestraling kan vergroten. Lees de bijsluiter.

Deze regels gelden voor Nederland. Let extra op tijdens de zomervakantie in zuidelijke landen of tijdens de wintersport. Zie voor meer informatie www.verstandigzonnen.nl

In het Platform
Verstandig Zonnen
werken samen:

Algemene Nederlandse Brancheorganisatie voor de Schoonheidsverzorging • Huidfonds
KWF Kankerbestrijding • Nederlandse Cosmetica Vereniging • Nederlandse Vereniging voor Dermatologie
en Venereologie • Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten • Samenwerking Verantwoord Zonnen

