

# **10 GOUDEN REGELS VOOR VERSTANDIG ZONNEN**

- 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 me 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 of bij het zwemmen.**
- 4 Ga niet zonnebaden tussen 12u en 15u; zoek de schaduw op. Ga op een andere manier ook niet vele uren in de zon, gemiddeld niet langer dan zo'n 3uur per dag.**
- 5 Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon. Houd rekening met uw huidtype.**
- 6 Pas op met zonnen als u jonger bent als 18jaar omdat uw huid dan nog in ontwikkeling is. Houd baby's en kinderen tot 1jaar uit de directe zon**
- 7 Maak geen verschil tussen de straling van de zon buiten en 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 18jaar en ouder. Draag op de zonnebank altijd een goedgekeurde beschermingsbril.**
- 9 Ga uit de zon als uw huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of een erg snelle verbranding en raadpleeg een arts.**
- 10 Vraag informatie bij een arts als u een huidaandoening hebt. Bij sommige aandoeningen helpt UV-licht, bij andere brengt dat juist schade toe. Denk ook aan medicijngebruik die de gevoeligheid voor zonnestraling kan vergroten. Lees de bijsluiter**