

In 1995 hebben vooraanstaande dermatologen en wetenschappers samen met de zonnebranche, KWF Kankerbestrijding en vele andere deskundigen een consensus bereikt over de publieksvoorlichting van zonnen. Hierover een uitleg.

1. Geniet van de zon, maar denk aan uw huid.

Er zijn geen vaste regels of verplichtingen. Het belangrijkste is dat u én uw huid genieten. Want zon is heerlijk, zowel binnen als buiten. Wie daarbij aan zijn huid denkt, geniet ook op de lange termijn van de positieve aspecten van de zon.

2. Maak geen verschil tussen UV-stralen van de echte zon en zonne-apparatuur. De huid doet dat ook niet.

Zonlicht bestaat voor een deel uit onzichtbaren ultraviolette (UV) stralen. Op aarde kennen we UV-stralen in twee types: A en B. Deze stralen kunnen worden nagemaakt en toegepast in zonne-apparatuur. De huid maakt hiertussen geen verschil.

3. Draag buiten zo mogelijk een zonnehoed/-klep en kleding.

Kleding geeft de huid de beste bescherming tegen teveel UV-stralen. Een hoofddeksel met klep kan gezicht en/of hals en de nek bescherming geven.

4. Zoek de schaduw op in plaats van de volle zon.

Zker tussen 12 en 3 uur. De kracht van de UV-stralen van de zon hangt af van een aantal factoren. Is het winter of zomer,



hoe dicht bij de
evenaar? Maar waar we
ook zijn, de zon is het sterkst tussen 12 en
3 uur. Mijd die 3 uurtjes in de zon zoveel
mogelijk.

5. Als u lang in de zon gaat, smeer de onbedekte huid dan in met een anti-zonnebrandmiddel (voor Nederland factor 10 à 12).

In veel situaties is de buitenzon niet te vermijden en wordt de huid langer aan de zon blootgesteld dan verstandig is. Dan kan een anti-zonnebrandmiddel een uitkomst bieden als bescherming.

6. Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon en voorkom zonnebrand.

Uw huid moet wennen aan de zon zodat hij zich kan aanpassen en zelf bescherming kan opbouwen. Op die manier voorkomt u Zonnebrand. Ook voor zonne-apparatuur geldt dat de huid moet wennen.

7. Volg de gebruiksinstructies van zonneapparatuur nauwkeurig op.

Bij elk zonneapparaat hoort een gebruiksaanwijzing. Hierin staan instructies voor installatie, gebruik en onderhoud. Wie naar een zonnestudio gaat, moet een advies op maat krijgen.

8. Laat zonnen en gebruik van zonneapparatuur over aan mensen boven de 15 jaar met een huidtype 2 of hoger.

Zonnen met het doel bruin te worden is niets voor kinderen. Heeft u huidtype 1 dan moet u er rekening mee houden dat u niet of nauwelijks bruin wordt.

9. Ga uit de zon als de huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of een snelle verbranding en raadpleeg een arts.

Om deze reacties te voorkomen is het aan te raden alle make-up te verwijderen vóór u gaat zonnen, géén parfum en dergelijken gebruiken en na te gaan of de medicijnen die u gebruikt onder invloed van UV-stralen (huid)reacties kunnen geven).

10. Bij sommige huidaandoeningen helpt ultraviolette straling, bij andere juist niet. Vraag informatie bij een arts.

Mensen met bijvoorbeeld psoriasis of acne kunnen baat hebben bij een zonnebad. Andere huidaandoeningen kunnen hierdoor juist verergeren.

