

Welke factor moet ik smeren?

Gebruik
voor kinderen
altijd minstens
SPF30!

Dit schema is een richtlijn om te bepalen welke beschermingsfactor bij je huidtype past.



KWF
KANKER
BESTRIJDING

type 1 verbrandt zeer snel	type 2 verbrandt snel	type 3 verbrandt niet snel	type 4 verbrandt bijna nooit
wordt niet bruin	wordt langzaam bruin	wordt makkelijk bruin	bruint zeer goed
<ul style="list-style-type: none"> • zeer lichte huid • vaak sproeten • rood of licht blond haar • lichte ogen 	<ul style="list-style-type: none"> • lichte huid • blond haar • lichte ogen 	<ul style="list-style-type: none"> • licht getinte huid • donkerblond tot bruin haar • vrij donkere ogen 	<ul style="list-style-type: none"> • een van nature getinte huid • donker haar • donkere ogen
Gebruik SPF* 20 - 30	Gebruik SPF* 15+	Gebruik SPF* 15+	Gebruik SPF* 10 - 15

* **SPF = Sun Protection Factor.** De aanbevolen SPF in dit schema geldt voor de Nederlandse zomerzon. **Ons algemeen advies:** Smeer je iedere twee uur in. Ga je op zon- of wintersportvakantie, uitgebreid zonnen of twijfel je over je huidtype, gebruik dan minimaal SPF 30.

Vragen of suggesties?

KWF Publieksservice 0900 - 202 00 41 (€0,01 p/m)
ma-vrij 9.00 - 18.00 uur.

Algemene informatie en vragen over uw donatie.

www.kwf.nl

kanker.nl Infolijn 0800 - 022 66 22 (gratis)
ma-vrij 12.00 - 17.00 uur.

Voor uw persoonlijke vragen over kanker.

De zon zit weer in de maand



Geniet beschermd van de zon.
Bescherm je huid door goed te **smeren**,
beschermende **kleren** te dragen en af en
toe de zon te **weren**.

Samen komen we steeds dichterbij

KWF
KANKER
BESTRIJDING



Wist je dat huidkanker de tweede meest voorkomende kankersoort in Nederland is? Vaak ontstaat huidkanker door uv-straling. Daar kan je jezelf gemakkelijk tegen beschermen door smeren, kleren, weren:

- Smeer je huid in met zonnebrandcrème;
- Draag beschermende kleding;
- Weer af en toe de zon door het opzoeken van de schaduw.

Wil je weten hoe je het beste kunt smeren, welke kleren goed beschermen en wanneer je moet weren? Kijk op kwf.nl/zonnen



Smeren



Kleren



Weren

Verbranding heeft niets te maken met de warmte van de zon

Waar

Verbranding heeft niets met warmte van de zon te maken, maar met de sterkte van de uv-straling die de aarde bereikt. De zonkracht kan in Europa variëren van 1 tot 10. In Spanje is de zonkracht veel sterker dan in Nederland. De zonkracht komt in Nederland bijna nooit boven de 7 en is het sterkst in de zomer en tussen 12 en 15 uur 's middags. In Australië stijgt de zonkracht vaak tot 14 of 15.

Bij schaduw of bewolking hoef je niet te smeren

Niet waar

De schaduw beperkt de schadelijke invloed van uv-straling, maar neemt deze niet helemaal weg. Op een bewolkte zomerse dag kun je dus verbranden. Zeker bij een hoge zonkracht kunnen wolken de schadelijke uv-straling niet helemaal tegenhouden. Dus zelfs als het bewolkt is kun je maar beter de huid insmeren.



»» Kijk verder op de achterkant »»»