

# SMEREN KLEREN WEREN

**Geniet van de  
zon en bescherm  
jezelf goed!**

Zon staat voor plezier en vrolijk  
buiten spelen, maar kan ook  
schadelijk zijn en huidkanker  
veroorzaken. Bescherm jezelf  
en je kinderen daarom goed  
tegen de zon!



## De 3 belangrijkste tips voor goede zonbescherming



**1 Smeren:**  
Smeer elke  
2 uur je huid  
ruim in. Gebruik  
voor kinderen  
minstens SPF 30



**2 Kleren:**  
Bedek de huid  
met kleding, en  
zet een petje  
en zonnebril op  
met UV-werende  
glazen.



**3 Weren:**  
Zoek de  
schaduw op  
tussen 12 en  
15 uur als de  
zon het meest  
schadelijk is.

**Download  
gratis de KWF  
Zonadvies app**

De KWF Zonadvies app helpt je  
om je nog beter te beschermen  
tegen de zon. Ga voor  
persoonlijk advies aan  
de hand van je locatie,  
de actuele zonkracht  
en je huidtype naar  
[kwf.nl/zonadviesapp](https://kwf.nl/zonadviesapp)



Meer weten over zonbescherming?  
Ga naar [kwf.nl/zonnen](https://kwf.nl/zonnen)

KWF  
KANKER  
BESTRIJDING



# SMEREN KLEREN WEREN



## De 3 belangrijkste tips voor goede zonbescherming

**1 Smeren:** Smeer elke 2 uur je huid ruim in. Gebruik voor kinderen een beschermingsfactor van minstens 30.

**2 Kleren:** Bedek de huid met kleding, en zet een petje en zonnebril op met UV-werende glazen.

**3 Weren:** Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 uur als de zon het meest schadelijk is.

## Wist je dat...

- Huidkanker de meest voorkomende vorm van kanker is? Bescherm jezelf dus goed!
- Je binnen 15 minuten al kan verbranden? Ook in Nederland!
- Zonnebrandcrème na opening slechts een jaar houdbaar is? Check de datum op de fles!
- Een kinderhuid extra gevoelig is voor de zon? Smeer ze daarom goed in!

## Wat is zonkracht?

Hoe hoger de zonkracht, hoe meer risico op verbranding, en hoe beter je jezelf en je kinderen moet beschermen. Elke dag de actuele zonkracht weten? Download gratis onze app: [kwf.nl/zonadviesapp](https://kwf.nl/zonadviesapp)



Meer weten over zonbescherming?  
Ga naar [kwf.nl/zonnen](https://kwf.nl/zonnen)

KWF  
KANKER  
BESTRIJDING

