

Check de  
**UV-index**  
op [www.meteo.be](http://www.meteo.be)

Bescherm je huid.  
Ook tijdens het sporten.

**#SMEEREM**

**Laag risico.**  
Geen bescherming nodig.

**Matig risico.**  
Let op tussen 12 en 15 uur en blijf niet lang onbeschermd in de zon. Gebruik factor (SPF) 50 voor jezelf en je kinderen.

**Hoog risico.**  
Bedeck je en blijf in de schaduw tussen 12 en 15 uur. Gebruik factor (SPF) 50 voor jezelf en je kinderen.

**Zeer hoog risico.**  
Bedeck je en blijf in de schaduw tussen 12 en 15 uur. Gebruik factor (SPF) 50 voor jezelf en je kinderen. Ter info: deze waarden komen in België niet voor.

**1 2**

**3 4 5**

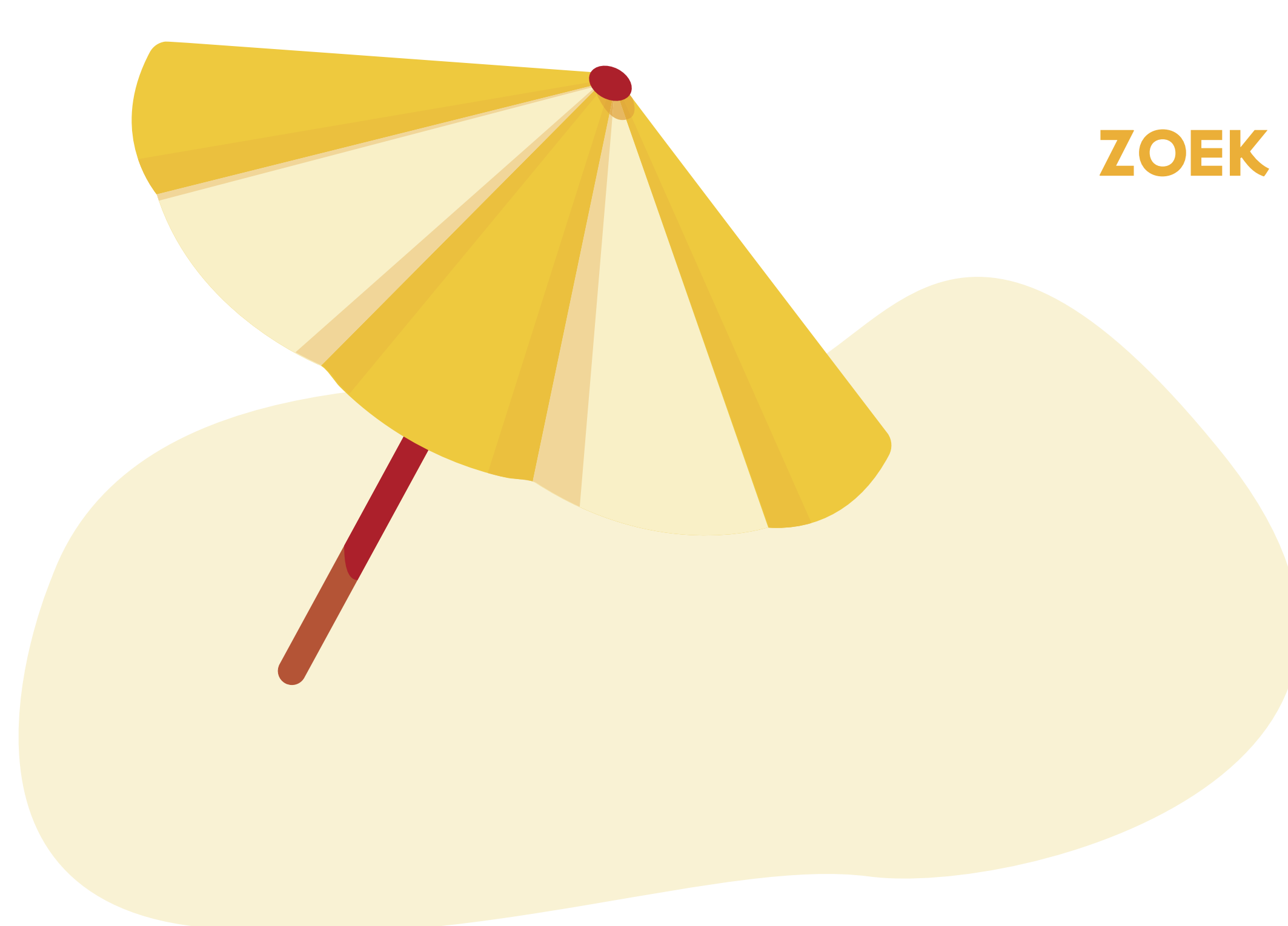
**6 7**

**8 9 10**

**#sportersbelevenmeer**

**Bescherm jezelf dus  
steeds goed tegen  
zonnebrand!**

### 3 GOUDEN TIPS



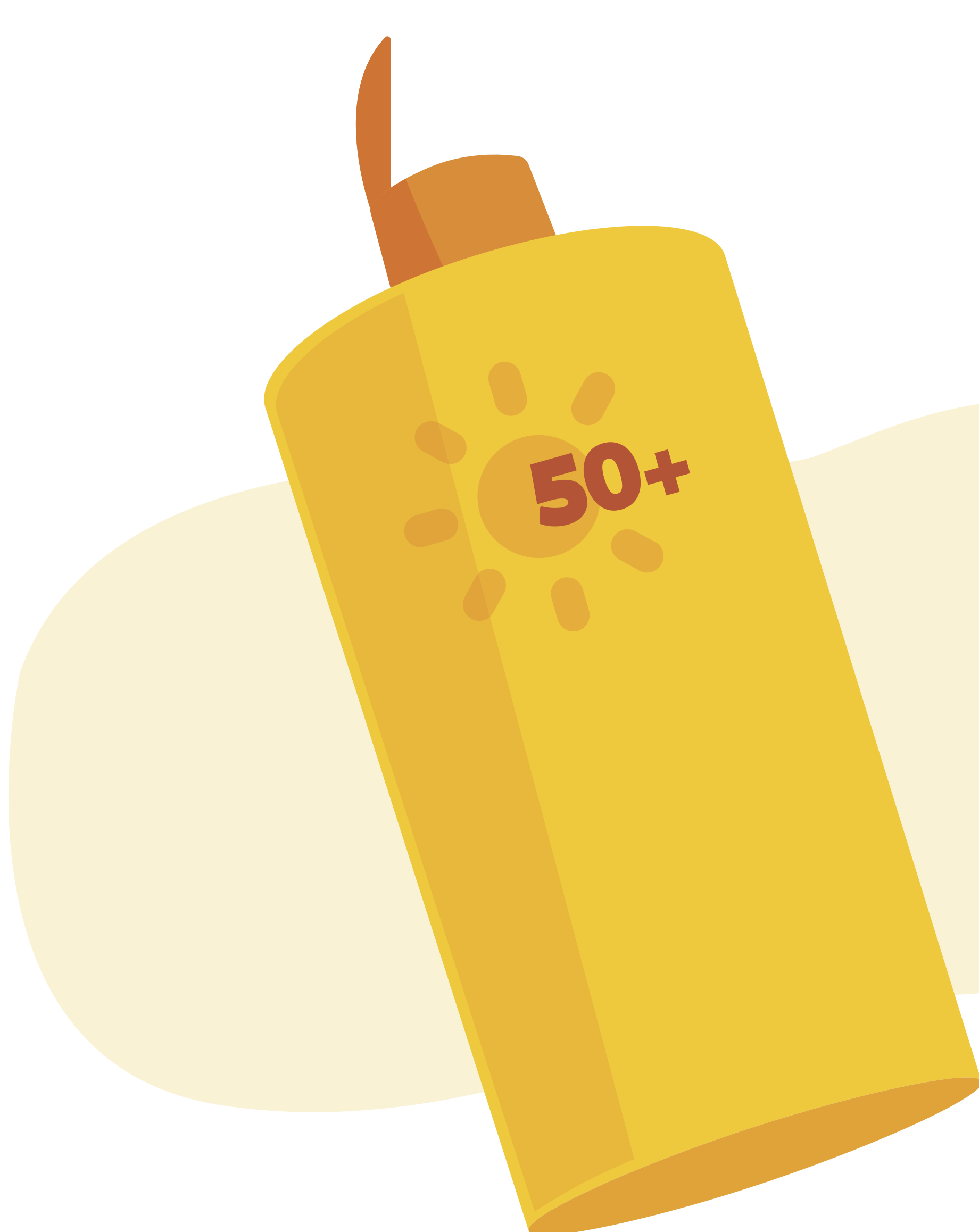
**!** tips voor organisator

#### ZOEK SCHADUW OP

- !** Vermijd sporten in volle zon tussen 12u en 15u in het voorjaar en de zomer.
- !** Zoek tussen de wedstrijden zoveel mogelijk de schaduw op.
- !** Zorg voor voldoende schaduw, of indien nodig voor verplaatsbare schaduw.
- !** Organiseer de tussentijdse pauzes, de middagpauze en activiteiten tussen 12u en 15u in de schaduw

#### DRAAG BESCHERMENDE KLEDIJ

- !** Draag een hoedje of een petje, een zonnebril met UV-werende glazen en fijn geweven, losse kledij die je huid beschermt.
- !** Vraag aan de ouders om hun kinderen beschermende kledij, hoofddeksel en zonnebril met UV-bescherming mee te geven.



#### SMEER JE IN MET ZONNECRÈME

- !** Is je kind sport, heeft het niet altijd de mogelijkheid (of is het niet toegelaten) om de schaduw op te zoeken of om beschermende kledij te dragen. Smeer daarom je kind steeds goed in.
- !** Gebruik waterbestendige zonnecrème met factor 50.
- !** Herhaal het insmeren elke 2u of na het zwemmen/zweten.
- !** Voorzie structureel de tijd om de kinderen in te smeren:
  - Factor >50
  - Waterbestendige zonnecrème (zweten)
  - Herhaal om de 2u en na het zwemmen
- !** Zoek een samenwerking met een zonnecrème-fabrikant voor budgetvriendelijke aanlevering van zonnecrème.

## WIST JE DAT?

### LET OP

**bij winter- en watersport!**  
Op het water ben je extra kwetsbaar omdat het oppervlak de UV-stralen reflecteert. In de bergen is de UV-straling sterker en de sneeuw reflecteert die stralen. Zorg ervoor dat je altijd zonnecrème met een hoge beschermingsfactor gebruikt, en best ook UV-werende lippenstift.

**X3**

Het aantal mensen met huidkanker is de laatste 10 jaar meer dan verdrievoudigd.

**!!!**

De mensen blijven het fenomeen huidkanker onderschatten en beschermen zich daardoor onvoldoende tegen de zon.

**1 op 5**

mensen ontwikkelt tijdens zijn leven een vorm van huidkanker (en 1 op 75 een melanoom, de meest agressieve vorm)

