

ENKELE CIJFERS

3x

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

1 op 5

1 op 5 mensen ontwikkelt tijdens zijn leven een vorm van huidkanker (en 1 op 75 een melanoom, de meest agressieve vorm)

!!!

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

Kom nog meer te weten over de gevolgen van zonnebrand op

www.sport.vlaanderen/smeerem



Universitair
Ziekenhuis
Brussel



SPORT.
VLAANDEREN

#sportersbelevenmeer

V.U. Philippe Paquay, Arebergstraat 5, 1000 Brussel



Bescherm je huid.

Ook tijdens het sporten!

Preventie-info tegen huidkanker
voor de ouders



Beste mama, Beste papa,

Zonlicht is onmisbaar voor de gezondheid van je kinderen). UV-straling zorgt immers voor de aanmaak van vitamine D en dus voor de ontwikkeling van een stevig beenderstelsel.

Maar opgelet: de huid van kinderen is nog jong en dus extra gevoelig voor schadelijke UV-stralen. **Wie op jonge leeftijd een zware zonnebrand oploopt, heeft een groter risico op huidkanker op latere leeftijd.** Een verbranding is namelijk een regelrechte aanslag op de huidcellen, en dit kan een blijvende beschadiging van de diepere huidlagen veroorzaken. **Extra bescherming** van de kinderhuid is belangrijk. Niet alleen op vakantie, maar **vanaf april** zeker ook bij mooi weer thuis in de tuin, op de speelplaats en op het sportterrein.

Een gouden raad: **bescherm de huid van je kind tijdens het sporten, tijdens uitstapjes en het spelen in de tuin.** Wijs hen op de risico's van een teveel aan zon. Maar leer hun vooral om zich te beschermen. Dit kan je o.a. doen door zelf het goede voorbeeld te geven en door je kinderen deze 3 gouden tips aan te leren, ook als ze sporten.



ZOEK DE SCHADUW OP

- 1 Vermijd sporten in volle zon tussen 12u en 14u in het voorjaar en de zomer.
- 1 Zoek tussen de wedstrijden zoveel mogelijk de schaduw op.

DRAAG BESCHERMENDE KLEDIJ



- 1 Draag een hoedje of een petje, een zonnebril met UV-werende glazen en fijn geweven, losse kledij die je huid beschermt.



SMEER JE IN MET ZONNECRÈME

- 1 Als 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.
- 1 Gebruik waterbestendige zonnecrème met factor 50 of hoger.
- 1 Herhaal het insmeren elke 2u of na het zwemmen/zweten.

1

CHECK ZEKER DE UV-INDEX OP

www.meteo.be

Bescherm je huid vanaf UV-index 3