

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.

Kom nog meer te weten over de gevolgen van zonnebrand op

www.sport.vlaanderen/smeerem



Universitair
Ziekenhuis
Brussel



SPORT.
VLAANDEREN

#sportersbelevenmeer



Bescherm je huid.

Ook tijdens het sporten!

Preventie-info tegen huidkanker
voor organisatoren



Beste organisator,

Als organisator van een sportkamp of jeugdsport-activiteit hoop je net als iedereen op prachtig weer, want er is niets leukers dan sporten en bewegen in de zon. Hou er als organisator wel rekening mee dat een overdreven blootstelling aan de zon schadelijk is voor de huid.

Vooraf bij jonge kinderen is de huid 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. Extra bescherming van de kinderhuid is dus belangrijk.** Niet alleen op het strand tijdens de vakantie, maar **vanaf april** ook bij mooi weer op het speel- en sportterrein.

Integreer daarom het aspect zonbescherming in je draaiboek en zorg dat al je lesgevers/medewerkers mee zijn met het verhaal en steeds het goede voorbeeld geven.



Bescherm de huid van de kinderen tijdens de activiteiten. Wijs hen op de risico's van een teveel aan zon en leer hun vooral om zich te beschermen. Dit kan je doen door zelf het goede voorbeeld te geven en door de kinderen de volgende 3 gouden tips aan te leren als ze sporten in de zon ...



ZOEK DE SCHADUW OP

- 1 Zorg voor voldoende schaduw, of indien nodig voor verplaatsbare schaduw.
- 1 Organiseer de tussentijdse pauzes, de middag-pauze en activiteiten tussen 12u en 14u in de schaduw.



DRAAG BESCHERMENDE KLEDIJ

- 1 Vraag aan de ouders om hun kinderen beschermende kledij, hoofddeksel en zonnebril met UV-bescherming mee te geven.



SMEER JE IN MET ZONNECRÈME

- 1 Voorzie structureel de tijd om de kinderen in te smeren:
 - Factor 50
 - Waterbestendige zonnecrème (zweeten)
 - Herhaal om de 2u en na het zwemmen
- 1 Zoek een samenwerking met een zonnecrème-fabrikant voor budgetvriendelijke aanlevering van zonnecrème.



CHECK ZEKER DE UV-INDEX OP www.meteo.be

Bescherm je huid vanaf UV-index 3