

# Zonbescherming Kinderen



- 81% smeert de kinderen alleen in op zonnige dagen
- 54% smeert in wanneer zij denken dat het nodig is
- 58% gebruikt factor 50 of hoger
- 34% smeert het kind in voordat het naar school gaat als het zonnig is

- 42% zegt dat er geen of te weinig schaduwplekken zijn op het speelplein van school
- 49% van de ouders geeft aan dat hun kind/kinderen ingesmeerd wordt op de opvang/school\*

\* overwegend wordt er ingesmeerd op de opvang en minder vaak op school.

## Waar

In een zonnebrandcrème van vorig jaar zijn de filters minder werkzaam.

Als je je zonnebrandcrème in de zon laat liggen gaat de factor omlaag.

Dik insmeren is noodzakelijk.  
(7 theelepels; 1 voor gezicht en hals, 2 voor armen en schouders, 2 voor borst, buik en rug, 2 voor benen en voeten)

UVA-stralen gaan door glas en wolken.

Factor 50 blokt vitamine D aanmaak.

Je moet je altijd in smeren.



## Niet waar

Als je bruin bent hoef je je niet in te smeren.

Hoe hoger de factor in de zonnebrand-crème hoe langer het beschermt.

Met een T-shirt aan kan je niet verbranden.

Waterproof zonnebrandcrème hoeft minder vaak opgebracht te worden.

Insmeren met factor 50 is het beste.



## Advies



Regelmatig smeren (om de twee uur)



Tussen 12 en 15 uur zo min mogelijk in de zon



Na zwemmen opnieuw insmeren



Bedek de huid met beschermende kleding



Smeer een dikke laag



Gebruik minimaal factor 30

April-September

Smeer dagelijks in bij zonkracht 3 of hoger

