

Smeren



Wanneer & hoe vaak?

Smeer je 30 minuten voor het zonneën royaal in en herhaal dit iedere twee à uur.

SPF

SPF = Sun Protection Factor

De SPF geeft aan hoe hoog de bescherming is tegen UVB-stralen. UVB-stralen verbranden de huid. De SPF betekent wereldwijd hetzelfde.

UVA

UVA-stralen verouderen de huid

Het UVA-logo geeft aan of het product je voldoende beschermt hier tegen.

SPF 15

In NL dagelijkse activiteiten
Minstens SPF 15

SPF 30

In NL uitgebreid zonnen of in de buitenlandse zon
Minstens SPF 30



Kinderen
Altijd minstens SPF 30

Welke factor heb je nodig?

SOLARO

30
SPF

Zonnebrandcrème

UVA

Waterproof
Gemiddelde bescherming



1.7 FL. OZ (50ml)

Waterproof of waterresistant



Dit geeft aan dat de zonnebrand tijdens het zwemmen beter op de huid blijft zitten. Dit betekent niet dat de crème de hele dag blijft zitten. Smeer je daarom na het zwemmen of bij veel transpireren opnieuw in.



Ingrediënten

De ingrediënten van zonnebrandcrème zijn niet schadelijk voor de gezondheid. Zonnebrandcrème kun je dus veilig gebruiken.



Houdbaarheid

Houdbaarheid van de crème in maanden na opening. Na deze tijd verliest de zonnebrand zijn werking.

KLEREN



Zonnebril

Zet een zonnebril op met uv-werende glazen.



Uv-werende kleding

Sommige kleding laat nog uv-straling door. Zeker natte kleding. Wil je de huid optimaal beschermen tegen de zon, kies dan voor uv-werende kleding.



Wanneer?

Tussen 12 en 15 uur is de zon het schadelijkst. Zoek de schaduw op tijdens deze uren.

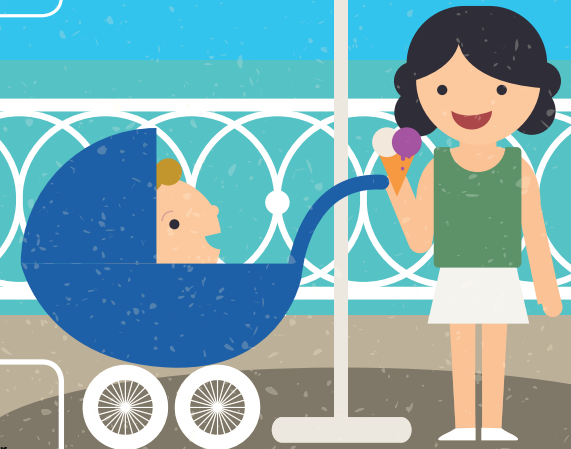


Als je schaduw kort is, betekent dit dat de zon sterk is. Op deze momenten kan je de zon beter weren.



Hoe?

Gebruik bomen, parasols of bijvoorbeeld schaduwdoeken.



Hoedjes

Hoedjes of petjes helpen hoofd en nek beschermen.



Bedekken

Kies kleding die de huid zoveel mogelijk bedekt, bijvoorbeeld een shirt met mouwen.



Kleintjes

Houd kinderen jonger dan één jaar helemaal uit de directe zon.

WEREN