

Tien Gouden Regels voor verstandig zonnen

1. Geniet van de zon, maar voorkom overmatige blootstelling en verbranding.
2. Bescherm uw hoofd, oren, nek en ogen; denk aan een zonnehoed en een goede UV-werende zonnebril met CE-markering. Draag beschermende kleding als u niet speciaal aan het zonnebaden bent.
3. Smeer onbedekte huid in met een anti-zonnebrandmiddel (met UVA- en UVB-bescherming) met een beschermingsfactor die voor u geschikt is. Doe dit royaal en herhaal dit na twee uur of vaker bij sterke transpiratie en ook na het zwemmen.
4. Ga niet zonnebaden tussen 12.00 en 15.00 uur; zoek dan de schaduw op. Ga op andere manier ook niet vele uren in de zon, gemiddeld niet langer dan zo'n drie uur per dag.
5. Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon. Houd rekening met uw huidtype. (Zie hiervoor ook de website van het Platform Verstandig Zonnen.)
6. *Jongeren, kinderen, baby's*
Pas extra op met zonnen als u jonger bent dan 18 jaar omdat uw huid dan nog in ontwikkeling is. Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit de directe zon.
7. *Zonnebanken en zonnestudio's*
Maak geen verschil tussen de straling van de zon buiten en die van de zonnebank. Uw huid reageert daar hetzelfde op. Op de zonnebank krijgt u ongeveer evenveel zon als in de zomer aan de Middellandse Zee.
8. Volg in een zonnestudio het advies en de aanwijzingen van de medewerkers op. Gebruik van zonnebanken is alleen toegestaan aan personen van 18 jaar en ouder. Draag op de zonnebank altijd een goedgekeurde beschermingsbril.
9. *Medische aspecten*
Ga uit de zon als uw huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of erg snelle verbranding en raadpleeg een arts.
10. Vraag informatie bij een arts als u een huidandoening hebt. Bij sommige aandoeningen helpt UV-licht, bij andere brengt dat juist extra schade toe. Denk ook aan medicijngebruik die de gevoeligheid voor zonnestraling kan vergroten. Lees de bijsluiter.

Nieuwe en eigentijdse norm voor zonnen op de zonnebank

Vanaf medio 2008 is een nieuwe en eigentijdse norm voor zonnen op de zonnebank van kracht, ook wel aangeduid als de '0,3-norm'. Hieronder staat daarover meer informatie.

• Evenveel zon als aan de Middellandse Zee

De Europese Unie heeft een eigentijdse veiligheidsnorm voor zonnebanken vastgesteld. Die norm geldt ook voor Nederland. De norm houdt in dat zonnebanken en andere zonneapparatuur niet meer ultraviolet licht (UV-straling) mogen afgeven dan men maximaal krijgt op een mooie zomerdag tussen 12.00 en 14.00 aan de kusten van de Middellandse Zee. Technisch wordt dit uitgedrukt in de waarde 0,3 watt per m². Tot voor kort mocht de hoeveelheid ultraviolet licht van zonneapparatuur iets hoger liggen. Op zichzelf was dat niet onveilig als men zich goed hield aan de maximale tijd voor het zonnen, afhankelijk van ieders huidtype. Europese wetenschappers hebben nu bepaald dat die 'Middellandse Zee-zon' het beste en duidelijkste houvast biedt.

• Leeftijdsgrens voor zonnebankgebruik 18 jaar

Tegelijkertijd met de invoering van de nieuwe Europese norm is de leeftijdsgrens voor het gebruik van zonnebanken gesteld op 18 jaar. Gebruik van zonnebanken door jongeren is dan ook niet toegestaan in SVZ-studio's. Vroeger lag de leeftijdsgrens lager. Recent wetenschappelijk onderzoek heeft echter aangetoond dat overmatig zonnen op jonge leeftijd, tot 18 jaar, huidproblemen kan veroorzaken op latere leeftijd. Dat komt omdat de huid op dat moment nog in ontwikkeling is. Het valt natuurlijk niet te controleren wat een jonger iemand doet in de zon buiten. Omdat jongeren in de regel al relatief veel van de buitenzon gebruik maken hebben de wetenschappers gemeend de minimum leeftijd voor bezonning met apparatuur te verhogen naar 18 jaar. SVZ-studio's gaan graag mee met de nieuwste inzichten om

van hun kant risico's zoveel mogelijk te beperken.

• **SVZ-studio's volgen de norm**

De zonnestudio's die zijn aangesloten bij SVZ volgen deze nieuwe Europese norm natuurlijk. In de Code voor de Praktijkuitoefening die SVZ-studio's hanteren, staat ook dat men zich aan deze normen houdt.

• **Langer zonnen, maar ook langer genieten en ontspannen**

De verlaging van de hoeveelheid licht kan er in de praktijk op neer komen dat u iets meer tijd op de zonnebank nodig hebt om hetzelfde effect te bereiken. Maar u weet dat u verantwoord zont volgens de allernieuwste norm. En zo ook wat langer kunt genieten en ontspannen op de zonnebank!

• **Goed zonadvies en waarschuwingen blijven**

Bij invoering van de nieuwe norm is tevens bepaald dat de zonnestudio aan de klant goede en deskundige adviezen moet geven, over het huidtype van de klant, welk type zonnebank voor hem of haar geschikt is, de tijd dat hij of zij daarop mag verblijven en over de opbouw van een zonnekuur.

Dit is voor SVZ-studio's echter niet nieuw. Ook volgens de genoemde Code voor de Praktijkuitoefening van SVZ worden deze adviezen en begeleiding al veel langer gegeven. Daartoe is in de zonnestudio steeds een opgeleide medewerker aanwezig die met een nieuwe klant een 'intake' houdt en vervolgens aan hem of haar een zonadvies geeft.

Waarschuwingen

Tevens blijft de SVZ-studio als altijd waarschuwen - onder ander met duidelijke teksten in de zoncabine - voor de gevaren van overmatig zonnen en dus ook het negeren van gegeven zonadviezen. En onverminderd geldt de verplichting om bij het gebruik van de zonebank de ogen te beschermen met een goedgekeurd brilletje dat u wordt verstrekt.

Hygiëne

Als bijkomende voorwaarde voor veilig zonnen in de zonnestudio stelt SVZ een optimale hygiëne rond de zonnebank. Dit is eveneens opgenomen in de Code voor de Praktijkuitoefening. Deze code gaat hierin verder dan de nieuwe Europese norm vereist.

• **Overheid controleert**

De naleving van de nieuwe norm voor zonnebanken en de bijbehorende deskundige advisering en de veiligheidswaarschuwingen wordt gecontroleerd door de overheid, te weten door de Voedsel en Waren Autoriteit (VWA). Deze voert steekproeven uit, geeft bij overtreding waarschuwingen, legt zonodig boetes op en kan zelfs zonnestudio's sluiten. SVZ-studio's verlenen alle medewerking aan deze controles.

• **Nieuwe norm brengt ook andere effecten van zonnen op de voorgrond**

Door de Europa-wijde duidelijkheid over de veilige hoeveelheid ultraviolet licht van zonnebanken kunnen naast het krijgen van een mooi kleurtje en het relaxen op de zonnebank ook de andere positieve effecten van het zonnen meer op de voorgrond komen. Onder andere wordt door zonnestraling vitamine D aangemaakt. Die helpt diverse vormen van kanker voorkomen. Veel specialisten zeggen dat zonnestraling ook een preventief effect heeft op multiple sclerose. En zo is er meer te noemen. Voorwaarde blijft wel dat men verstandig omgaat met zonnen, zich houdt aan adviezen en regels en - simpelweg - zorgt dat men in elk geval niet verbrandt.

Huidtypes

- **huidtype 1:** je huid wordt (bijna) niet bruin en verbrandt zeer snel
- **huidtype 2:** je huid wordt langzaam bruin en verbrandt snel
- **huidtype 3:** je huid wordt makkelijk bruin en verbrandt zelden
- **huidtype 4:** je huid wordt snel bruin en verbrandt nooit