

#smeeremcampagne 2022

Bescherm je huid. Ook tijdens het sporten.

Waarom deze actie?

Zonlicht is onmisbaar voor de gezondheid van kind(eren). Ultraviolette straling zorgt immers voor de aanmaak van vitamine D en dus voor de ontwikkeling van een stevig beenderstelsel. Maar de huid van kinderen is nog jong en dus extra gevoelig voor schadelijke UV-stralen. Daarom lanceerden wij in 2019 samen met Gezond Sporten Vlaanderen, UZ VUB en Stichting tegen Kanker een nieuwe sensibiliseringscampagne, de #smeerem-campagne.

De #smeerem-campagne 2022 moet onder het motto 'Bescherm je huid. Ook tijdens het sporten.' ouders en sportaanbieders ertoe aanzetten om sportende kinderen te beschermen tegen de gevaren van huidkanker door zonnebrand en hen te sensibiliseren om zich te beschermen.

Bescherm je huid vanaf UV-index 3

Dit jaar leggen we de focus van de #smeerem-campagne dus op de UV-index. Mensen weten niet precies wanneer ze zich moeten insmeren of beschermen tegen de zon. De UV-index is hierbij een goede indicatie en geeft het effect van de sterkte van de zonnestraling op de onbeschermdede huid weer.

Dat getal is dan ook de richtlijn die je moet volgen als je je huid wil beschermen, niet de warmte. Te veel mensen verwarren warmte met de kracht van de zon, terwijl het de stand van de zon is die de kracht van haar stralen bepaalt. Die kracht kan op een koele dag sterker zijn dan op een warme dag.

Wist je dat de zon op 21 juni op haar hoogste punt staat? Dat is dan meteen ook wetenschappelijk gezien de gevaarlijkste dag van het jaar. Het zijn de UV-stralen die kanker veroorzaken en waartegen je je moet beschermen.

Waar vind je de UV-index?

De UV-index wordt in elk weerbericht vermeld. Daarnaast kan je ze ook terugvinden op een standaard-smartphoneapp of via de website www.meteo.be

Wanneer moet je je huid insmeren?

UV-INDEX	RISICO BESCHERMING
1 - 2 Laag	Geen bescherming nodig
3 - 5 Matig	Let op tussen 12u en 15u en blijf niet te lang in de zon. Bescherm je huid met factor 50 voor jezelf en je kinderen
6 - 7 Hoog	Bedek je en blijf in de schaduw tussen 12u en 15u. Gebruik factor 50 voor jezelf en je kinderen
8 - 10 Zeer hoog	Bedek je en blijf in de schaduw tussen 12u en 15u. gebruik factor 50 voor jezelf en je kinderen.

Check hier de UV-index



En ontdek wat
je moet doen.

Bescherm je huid.
Ook tijdens het sporten.

#SMEEREM

UV-index
via www.meteo.be

Laag risico.

Geen bescherming
nodig.

1

2

Matig risico.

Let op tussen 12 en
15 uur en blijf niet lang
onbeschermd in de zon.
Gebruik factor (SPF) 50 voor
jezelf en je kinderen.

3

4

5

Hoog risico.

Bedek je en blijf
in de schaduw
tussen 12 en
15 uur. Gebruik
factor (SPF) 50
voor jezelf en je
kinderen.

6

7

Zeer hoog risico.

Bedek je en blijf in de
schaduw tussen 12 en 15 uur.
Gebruik factor (SPF) 50 voor
jezelf en je kinderen.

Ter info: deze waarden
komen in België niet voor.

8

9

10