



Huidkanker? Nee dank je!

Slim buiten sporten.

Niets zo lekker als buiten sporten in de zon. Maar wist je dat de zon vanaf zonkracht 3 erg schadelijk is voor een onbeschermdde huid? Overmatige blootstelling aan zonlicht (uv-straling) en zonverbranding zijn de belangrijkste risicofactor voor huidkanker. In Nederland krijgt 1 op de 5 mensen huidkanker. Daarmee is het de meest voorkomende kankersoort in Nederland. En elk jaar overlijden ongeveer 100 mensen eraan. Gelukkig kan je huidkanker voorkomen.

Check je weerapp en bescherm jezelf bij **zonkracht 3 of hoger** door die eenvoudige maatregelen: weren, kleren én smeren.

Weren: Zoek de schaduw op.

- Zoek voor en na het sporten én in de rust de schaduw op van bijvoorbeeld een gebouw, boom, luifel of parasol.

Kleren: Trek iets aan.

- Draag in de rust en als je sport het toelaat bedekkende kleding, een zonnehoed of pet en een goede zonnebril. Bedekkende kleding is bijvoorbeeld een T-shirt met lange mouwen en een lange broek of speciale uv-werende kleding.

Smeren: Smeer je in.

- Smeer een half uur voor je naar buiten gaat de onbedekte huid in met zonnebrandcrème (minimaal factor 30 met uv-A-filter). Herhaal dit elke twee uur en na het zwemmen, zweten en afdrogen.

Geniet maar verbrand niet.

Wil je meer weten? Bezoek voorkomhuidkanker.nl voor meer tips en advies