



*'Zorg dat je goed smeert'*, zeggen we altijd bij Van Meeuwen.

Hierbij wenst Van Meeuwen je een mooie zomer toe. Met veel zon en in goede gezondheid. En met de hoogste smeefactor. Want risicobeheersing is extreem belangrijk.

In dit geval dus tegen de zon. Maar als we 't over ons werk hebben zijn we eigenlijk ook altijd bezig met 'de hoogste smeefactor'. Dan natuurlijk om zoveel mogelijk slijtage en storingen te voorkomen.

Mocht je ons de komende tijd daarvoor nodig hebben, we staan bij Van Meeuwen ook de hele zomer voor je klaar. Voor hulp of advies. Laat 't weten, we ondersteunen je graag.

En mocht je nog eens willen weten hoe je jezelf het beste beschermt met smeren tegen de zon, Lees dan verder op de volgende pagina's.

Geniet van de zomer!



Zonnen hoort voor veel mensen bij de vakantie. Heerlijk relaxen of actief op het strand, in de bergen of waar dan ook. Zoals iedereen weet, is verstandig zonnen heel belangrijk. Maar wat is dan eigenlijk verstandig zonnen met al die smeefactoren, UV-straling en cijfers over zonkracht?

Eerst even de theorie: Je huidtype wordt bepaald door de dikte ervan en de hoeveelheid pigment. Hoe dikker en donkerder je huid, hoe minder kans dat je verbrandt. De huid van kleine kinderen bevat nog bijna geen pigment, dus vandaar dat zij extra moeten worden beschermd. Maar eigenlijk geldt voor iedereen: Een zonnebrandmiddel is onmisbaar om je te beschermen tegen de zon. Het zonnefilter houdt schadelijke UV-stralen tegen, zodat je minder snel verbrandt, je huid minder snel verouderd en dat in uitzonderlijke gevallen de kans op huidkanker wordt verkleind.

Maar nu praktisch: waarmee kun je je nu het best insmeren? Dat hangt af van je huid, hoe lang je in de zon bent, de smeefactor en de zonkracht (per locatie verschillend). In een tabel ziet er zo uit:

Huidtype 1	Zeer licht huidtype, verbrandt snel, bruint nooit	Factor 30-50
Huidtype 2	Licht huidtype, verbrandt vrij snel, bruint langzaam	Factor 15-20
Huidtype 3	Vrij licht huidtype, verbrandt niet snel, wordt makkelijk bruin	Factor 10-15
Huidtype 4	Iets getint huidtype, verbrandt (vrijwel) nooit, bruint snel	Factor 5-10
Huidtype 5	Kinderen tot 16 jaar ongeacht het huidtype	Factor 30-50

Tegenwoordig wordt ook steeds vaker de zonkracht aangegeven. Als je dit cijfer weet, kun je uitrekenen hoe lang je in de zon kunt zijn zonder dat je je hoeft te beschermen met een zonnebrandcrème:

- Met huidtype 1: 67 minuten gedeeld door de zonkracht
- Met huidtype 2: 100 minuten gedeeld door de zonkracht
- Met huidtype 3: 200 minuten gedeeld door de zonkracht
- Met huidtype 4: 300 minuten gedeeld door de zonkracht

Met een hoge beschermingsfactor kun je langer zonnen en krijg je een gezonde, gebruinde huid.

In een zonnebrand zit SPF (sun protection factor). De SPF in een zonnebrand product geeft aan hoeveel keer langer iemand in de zon kan zitten met bescherming dan zonder bescherming van een zonnebrand product. Het is dus heel simpel, kan je normaal maar 10 minuten in de zon zitten zonder te verbranden zonder een beschermend product te hebben gebruikt, dan kan dat met een factor 15 dus 150 minuten (2,5 uur) en met een factor 30 dus 300 minuten (5 uur).

Naast de factor is het ook heel belangrijk het product met de juiste hoeveelheid aan te brengen. Je moet écht ruim zonnebrand aanbrengen op de huid anders heb je er nog vrijwel niets aan. Als je namelijk zuinig smeert heb je een veel lagere bescherming en dat wil je natuurlijk niet. Onderzoek wijst uit dat we gemiddeld maar 20 tot 50 % van de benodigde dikte zonnebrand op onze huid smeren, dat moet dus veel meer worden voor een juiste bescherming. Daarom zul je wellicht al denken, het bovenstaande rekensommetje gaat voor mij niet op. Waarschijnlijk heb je dan de zonnebrand te licht aangebracht.

Dat is de theorie in normale omstandigheden, het is natuurlijk belangrijk je goed te blijven insmeren, want de kracht van zonnebrand neemt af door veel factoren. Bijvoorbeeld door zweten, zwemmen en ga zo maar door. De theorie van een SPF geldt dus zoals hierboven, maar door dagelijkse bezigheden kan de kracht van je zonnebescherming afnemen en is het wel belangrijk jezelf goed in de gaten te houden.

Zo blijkt dat goed smeren heel belangrijk is en afhankelijk van verschillende factoren. En dat een crème niet zomaar een crème is die zorgt voor het beste resultaat. Doe er je voordeel mee en geniet ervan.