Sport, buitenwerk en vakantie

Zonnebrandcrème als je lang of veel buiten bent

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die veel buiten is: voor werk, sport of vakantie. Je leest hoe je je beschermt als smeren elke twee uur lastig is.

Buiten werken

- Kleding eerst: lange mouwen en een hoed of helm met nekflap werken de hele dag.
- Smeer op vaste momenten: bij de start, bij de koffie en na de lunch.
- Zet een pompfles op het werk of in de bus.
- Let op oren, nek, onderlip, handruggen en een kale kruin.

Sporten en zwemmen

- Smeer een halfuur van tevoren, zodat de crème kan intrekken.
- Water resistant blijft 40 minuten zitten in het water, very water resistant 80 minuten. Daarna smeer je opnieuw.
- Smeer ook opnieuw na zweten en na afdrogen.
- Een stick houdt beter op neus, oren en wangen.
- Een zwemshirt met UV-bescherming beschermt zonder opnieuw smeren.

Op vakantie en wintersport

- Rond de Middellandse Zee en in de bergen is de zonkracht vaak 8 tot 10.
- Sneeuw, water en zand weerkaatsen de zon. Ook onder een parasol kun je verbranden.
- Neem genoeg mee: een volwassene gebruikt ongeveer 30 ml per keer.
- Laat de fles niet in een hete auto liggen.

Bel direct je huisarts of de huisartsenpost bij een zonverbranding met:

- een groot deel van je huid verbrand en dik geworden
- veel blaren
- koorts, hoofdpijn, misselijkheid of overgeven, of als je je ziek voelt

Ga ook naar je huisarts bij jeuk of uitslag na het smeren die niet overgaat, en bij een plekje of wondje dat na drie weken niet weg is.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar de adviezen van Thuisarts, KWF en RIVM, de Europese regels voor zonnebrandproducten (Aanbeveling 2006/647/EG en de Cosmeticaverordening) en de e-books Zonnebrandcrème en Zonnebrandcrème ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.