Zonkracht

Uitlegkaart: wat je doet bij welke zonkracht

Het doel van deze folder

De zonkracht, ook wel UV-index, staat in de meeste weer-apps. Met deze kaart zie je wat je bij welke zonkracht doet.

Zonkracht en wat je doet

Kijk in de weer-app naar de zonkracht, ook wel UV-index.



In Nederland is de zonkracht in de zomer meestal 5 tot 7.

Vanaf zonkracht 3 bescherm je je huid, ook als het bewolkt is.

Per zonkracht

Zonkracht	Wat je doet
1 tot 2, laag	Meestal geen bescherming nodig.
3 tot 5, matig	Smeer zonnebrandcrème, draag een hoed en een zonnebril.
6 tot 7, hoog	Bescherm je goed en blijf tussen 12 en 15 uur zo veel mogelijk uit de zon.
8 tot 10, zeer hoog	Kleding, hoed, schaduw en factor 50.
11 en hoger, extreem	Blijf zo veel mogelijk uit de zon. Gebruik alle bescherming tegelijk.

Goed om te weten

- Ook bij bewolking kun je verbranden.
- Op het water, in de sneeuw en in de bergen is de zonkracht hoger.
- Zand, water en sneeuw weerkaatsen UV: ook onder een parasol kun je verbranden.

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, dermatoloog, naar de NHG-Standaard Verdachte huidafwijkingen, de NVDV-richtlijnen Basaalcelcarcinoom, Plaveiselcelcarcinoom, Melanoom en Actinische keratose en het e-book Huidkanker ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.