



## Protocol Kinderen in de zon

De zon schijnt. Kinderen voelen zich lekker bij mooi weer. De zon zorgt ook voor de aanmaak van vitamine D, dat is goed voor hun botten. Maar teveel zon is niet gezond. Niets is zo vervelend als een rood verbrande huid. Andere nadelen van teveel zon kunnen pas op latere leeftijd aan het licht komen, zoals huidveroudering, maar ook huidkanker. Met de juiste bescherming kan veel ellende worden voorkomen. Extra bescherming van kinderen is belangrijk: op vakantie, maar ook bij mooi weer thuis in de tuin en tijdens het buitenspelen bij de gastouder. Vandaar dit protocol.

Elke keer als de huid verbrandt, raken huidcellen beschadigd door uv-straling. En juist bij kinderen komt die beschadiging hard aan. Hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Bovendien zijn ze in de groei: de celdeling gaat zo snel dat er soms te weinig tijd is om alle beschadigde huidcellen te herstellen voor dat ze zich weer gaan delen. In die cellen ontstaan dan als het ware "littekens" die kinderen hun leven lang meedragen. Dit is aan de buitenkant niet te zien, want die beschadigingen zitten diep in de huidcellen. Maar hoe meer littekens; hoe groter de kans dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt. Daarom is bescherming zo belangrijk, zeker voor kinderen.

- Houd de kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zo veel mogelijk uit de zon.
- Bij extreem felle zon blijven de kinderen tussen 13.00 en 15.00 uur binnen.
- Kinderen jonger dan 6 maanden zitten helemaal niet in de zon.
- Laat kinderen op zonnige dagen zoveel mogelijk in de schaduw spelen.
- Ook als kinderen alleen in de schaduw zitten moeten ze worden ingesmeerd.
- Bij zonnig weer hangen we een schaduwdoek op en creëren we zoveel mogelijk schaduwplekken d.m.v. parasols.
- Kleding (ook een petje/hoedje) biedt de beste bescherming tegen de zon.
- Ouders worden verzocht zonnehoedjes en eventueel andere zonbescherming mee te geven.
- Wanneer een kind een zonnehoedje bij zich heeft zetten we deze altijd op.
- Wanneer de kinderen niet met water spelen, laten we de kinderen broek en shirt aanhouden.
- Een half uur voordat we naar buiten gaan smeren we de kinderen in.
- De kinderen worden zowel 's morgens als 's middags ingesmeerd (minimaal 2 keer op een dag)
- Wij gebruiken minimaal beschermingsfactor 20-30. Een kind kan maximaal drie uur in de zon met een hoge beschermingsfactor. Probeer dit echter te beperken.
- Smeer gevoelige zones zoals neus, oren, nek en voeten extra in.
- Waar nodig smeren we de kinderen vaker in.
- Herhaal het insmeren na het zwemmen. Waterproof producten zullen toch voor een deel verdwijnen bij het afdrogen of spelen in het water en zand. Smeer kinderen daarom ook met deze producten regelmatig in.
- Bij warm weer krijgen de kinderen meer drinken aangeboden dan normaal.
- Wanneer het erg heet is passen we de activiteiten aan, doen rustiger aan en rusten vaker.

Anti-zonnebrandmiddelen zijn gemaakt om zonnebrand te voorkomen. Ze bevatten uv-filters waardoor minder uv-straling de huid bereikt. Een middel dat alle uv-straling weg filtert bestaat niet. Gebruik van een anti-zonnebrandmiddel is geen vrijbrief om onbeperkt te zonnen. Wie dat doet, vergroot zelfs de kans op huidkanker. Een anti-zonnebrandmiddel moet gezien worden als een aanvullende maatregel, naast het dragen van kleding en het opzoeken van schaduw in plaats van de volle zon.

### Zonkrachtwaarden:

- 0 geen zonkracht
- 1-2 vrijwel geen zonkracht
- 3-4 zwakke zonkracht
- 5-6 matige zonkracht
- 7-8 sterke zonkracht
- 9-10 zeer sterke zonkracht

De zonkracht wordt aangegeven op een schaal van 0-10. In Nederland staan verwachte zonkrachtwaarden in de weerberichten in de krant, op internet: [www.knmi.nl](http://www.knmi.nl)  
Op radio en tv wordt alleen melding gemaakt van zonkracht 6 of hoger. Net als de weersverwachting is dit een voorspelling.

### De zonkracht wordt bepaald door:

- Het jaargetijde: in de zomer is in Nederland de zonkracht sterker dan in de winter. In de tropen daarentegen maakt het jaargetijde niet uit.
- Het tijdstip op de dag (oftewel de stand van de zon): uv-straling is in Nederland het sterkst tussen 12.00-15.00 uur. De afstand die de uv-stralen door de dampkring moeten afleggen is dan het kortst
- De plaats op aarde: hoe dichterbij de evenaar, hoe sterker de uv-straling. Maar ook: hoe hoger (in de bergen), hoe sterker de uv-straling.
- De mate van weerkaatsing: uv-straling wordt sterker door weerkaatsing via sneeuw, zand en water.
- Bewolking: door een dichtbewolkte lucht komt nauwelijks uv-straling, bij heilig weer kan de doorlating van de uv-straling toch aanzienlijk zijn. Bij schapenwolkjes kan de intensiteit van de uv-straling zelfs toenemen doordat de straling gereflecteerd wordt tussen de wolken.

### Elke huid reageert anders:

Huidtype	Verbrandingservaring	Bruiningservaring	Uiterlijke kenmerken
1	verbrandt zeer snel	wordt niet bruin	zeer lichte huid, vaak sproeten rood of lichtblond haar, blauwe ogen
2	verbrandt snel	wordt langzaam bruin	lichte huid, blond haar, grijze , groene of lichtbruine ogen
3	verbrandt niet snel	wordt makkelijk bruin	licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen
4	verbrandt bijna nooit	bruint zeer goed	een van nature getinte huid, donker haar, donkere ogen