



Smeer erop los!



Een hittegolf is nog niet op komst ... maar warm wordt het wel! Van vrijdag tot en met zondag mogen we volgens weerman David Dehenauw temperaturen van 28, 29 en 30 graden verwachten. Heerlijk voor wie er van houdt, te warm voor de winterliefhebbers. Maar één ding moeten we allemaal: smeren!

Veel mensen smeren niet graag zonnecrème. Toch heeft je huid die bescherming nodig. De uv-stralen zijn de grote boosdoener. Zij zorgen ervoor dat de huid verbrandt, of erger nog, dat je later huidkanker krijgt. En denk eens even na ... gebruik jij zonnecrème alleen als je op vakantie bent of op het strand? De meesten doen dat. Toch is het ook belangrijk om jezelf in te smeren als je in de speeltuin bent. Of als je de hond een halfuurtje uitlaat. Eigenlijk altijd zodra je even in de zon komt!

Check de uv-index

Op het weerbericht of in de weer-app kan je de uv-index checken. Vanaf index 3 moet je je beschermen. Hou je helemaal niet van smeren, dan kan je er ook voor kiezen om de schaduw op te zoeken! En draag altijd zoveel mogelijk kleding.



Foto: iStock - StockPlanets

>> Als je er een spelletje van maakt, is smeren best leuk!

Bijvoorbeeld een pet of hoedje, een lange broek en een T-shirt met lange mouwen. Alles wat bedekt is, hoef je niet in te smeren.

Zonnecrème-check

Hoe hoger de factor, meestal is dat 30 of 50, hoe langer de crème je beschermt. Om de twee uur moet je opnieuw smeren. Gebruik je transparante zonnecrème? Dan kan je niet goed zien waar je al hebt gesmeerd. Kijk eens of de crème tegen uv A-stralen beschermt. Die stralen dringen dieper de huid in.

Overigens koelt het vanaf maandag weer wat af. De zonnehater kan dan weer opgelucht ademen! Maar laat het duidelijk zijn: is de zon daar, smeren maar!



Foto: iStock - tatyana_tomickova