

LANGDURIG WERKEN IN DE ZON VERGROOT DE KANS OP HUIDKANKER. OM DE KANS OP HUIDKANKER TE VERKLEINEN, IS GOEDE BESCHERMING TEGEN DE ZON BELANGRIJK. HUIDKANKER EN DE BEHANDELING DAARVAN KAN BLIJVENDE SCHADE OPLEVEREN, IN HET ERGSTE GEVAL KUN JE ERAAN OVERLIJDEN.

## Huidtypetabel



Huidtype 1



Huidtype 2



Huidtype 3



Huidtype 4



Huidtype 5



Huidtype 6

## 1 Weren

Probeer zo min mogelijk in de zon te werken.

- Beoordeel voor een werkdag wat de zonnekracht (UV-index) is, raadpleeg hiervoor de [KNMI zonnekrachtverwachting](#) of scan de QR code.
- Onderstaande tabel geeft aan wat de waarde betekent, vanaf waarde 3 is er bescherming nodig:



### Zonkrachtschaal van het KNMI i.s.m.

#### KWF Kankerbestrijding

Zonkracht	Omschrijving	Roodkleuring onbeschermd huid na	Huid verbrand
1-2	vrijwel geen	100-50 minuten	
3-4	zwak	35-25 minuten	
5-6	matig	25-15 minuten	gemakkelijk
7-8	sterk	15-10 minuten	snel
9-10 >	zeer sterk	<10 minuten	zeer snel

- Zorg voor schaduw om in te werken (bijvoorbeeld binnen, aan de schaduwzijde van een gebouw of onder een schaduwdoek).
- Pas werktijden en pauzes aan. Tussen 12:00 en 15:00 uur is de zon het sterkst, werk dan zoveel mogelijk 'uit de zon'.

## 2 Kleren en smeren

Als je in de zon komt, bescherm je huid dan goed zodat je niet kan verbranden. Dit is ook afhankelijk van je huidtype. Kijk hiervoor naar de bovenstaande huidtypes. De kans op verbranding is groot bij type 1, en klein bij type 6.

- Draag UV-beschermende kleding en een goede zonnebril. Vragen? Neem dan contact op met je leidinggevende of de preventiemedewerker.
- Bescherm je hoofd; draag een hoed, pet of helm met klep of rand die zorgt voor schaduw op je gezicht en in je nek.
- Smeer je in met minimaal factor 30 zonnebrandcrème voordat je naar buiten gaat. Smeer je elke 2 uur opnieuw in.
  - Smeer 'zo dik als pindakaas op een boterham' en 30 minuten voor je in de zon komt.
  - Gebruik 1 theelepel crème voor je gezicht en hals, 2 voor je armen en schouders, 2 voor je borst, buik en rug en 2 voor je benen en voeten.

- Herhaal dit elke 2 uur, zeker als je veel zweet.
- Na een jaar neemt de beschermingsfactor van de crème af, zorg dan voor een nieuwe flacon.

### 3 Zorg dat je er op tijd bij bent

Kijk je huid regelmatig na, of laat iemand anders kijken.

Raadpleeg bij twijfel een deskundige. Laat plekjes controleren door een arts als ze:

- klachten geven zoals jeuk, pijn of bloeden;
- veranderen van grootte, structuur, dikte, et cetera;
- nieuw zijn.

**Een tip is om een foto te maken met een liniaal of duimstok, zodat je kan zien of het plekje verandert in de loop van de tijd.**

