

# De juiste bescherming tegen de zon tijdens het sporten



Zand, water en zweet zitten een grondige bescherming tegen de zon tijdens het sporten vaak in de weg. Met onze tips en trucs kun je deze problemen voorkomen en jezelf beschermen tegen de gevolgen van de zon.

## Algemene tips voor bescherming tegen de zon voor sporters



- Waterbestendige en geurloze zonnebrandcrème gebruiken
- Breng de crème 30 minuten vóór het sporten zorgvuldig aan
  - Plekken waar veel zon komt (oren, neus, wangen, achterkant van de voeten) niet vergeten.
  - Breng crème aan op benen en rug
  - Breng zonnebrandcrème aan, zelfs onder sportkleding
- Gebruik lippenbalsem met UV-bescherming
- Regelmatig opnieuw aanbrengen tijdens de training (minimaal elke 2 uur)
- Draag een hoofddeksel met nekbescherming
- Draag indien nodig UV werende kledij
- Plan de training indien mogelijk vroeg in de ochtend of avond
- Vermijd de middagzon
- Train zoveel mogelijk in de schaduw
- Drink genoeg

## Zonbescherming bij beachvolleybal



- Zonnebrandspray: is gemakkelijk aan te brengen en trekt snel in
- Neopreen strandsokken: bescherm je voeten tegen heet zand en verbrande huid
- Sportzonnebril: bescherm ogen tegen UV-straling
- Geschikte spetten voor het spel en een grote zonnehoed voor de pauzes in sets
- T-shirt met lange mouwen en trainingsbroek voor de pauzes

## Zonnebescherming tijdens watersporten



- Waterbestendige zonnebrandcrème: absorbeert goed, hogere zonbeschermingsfactor voor het gezicht
- Duikers: wetsuit (bescherming tegen verbrande huid en onderkoeling)
- Snorkelen: donker T-shirt met lange mouwen en legging of UV-beschermende kleding
- Zwemmers: swimsuit en badmuts met UV-bescherming, gepolariseerde zwembril

## Zonbescherming voor buitensporten



- Zonnebrandcrème: hoge factor, ook onder kleding aanbrengen
- UV-werende kleding: beschermt tegen UV-straling, zelfs als het nat is
- Hoofddekseel met schild: UV-bescherming voor hoofd en nek
- Sportzonnebril of sneeuwbril: bescherm tegen fel licht en UV-straling
- Berg- en wintersporters: Gebruik zonnebrandcrème met een hoge factor

Meer informatie over geschikte maatregelen tegen de zon en aanbevelingen voor de juiste zonnebrandcrème vind je in ons artikel "[Zonbescherming voor sporters](#)".