

De juiste bescherming tegen de zon tijdens het sporten



Zand, water en zweet vormen vaak een obstakel voor een grondige bescherming tegen de zon tijdens het sporten. Met onderstaande tips en trucs kun je deze problemen vermijden 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 zorgvuldig aan 30 minuten vóór het sporten
 - 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-beschermende kleding
- Plan de training indien mogelijk vroeg in de ochtend of avond
- Vermijd middagzon
- Train zoveel mogelijk in de schaduw
- Drink voldoende

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 hoofddeksels voor het spel en een grote zonnehoed voor de pauzes in sets
- T-shirt met lange mouwen en trainingsbroek voor de pauzes

Zonbescherming tijdens watersporten



- Waterbestendige zonnebrandcrème: absorbeert goed, waterdicht, hogere zonbeschermingsfactor voor het gezicht
- Duikers: wetsuit (bescherming tegen zonnebrand 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 zonnbeschermingsfactor

Meer informatie over geschikte zonnbeschermingsmaatregelen en aanbevelingen voor de juiste zonnebrandcrème vind je in ons artikel "[Zonnbescherming voor sporters](#)".