

Zonnebescherming voor sporters

Zand, water en zweet zijn vaak een obstakel voor een uitgebreide zonnebescherming tijdens het sporten. Met onze tips en trucs kun je deze problemen vermijden en jezelf effectief tegen UV-straling beschermen.

Algemene tips – Waar alle sporters rekening mee moeten houden:

- Kies voor een waterproof zonnemelk zonder parfum – deze trekt snel in en irriteert de huid niet
- 30 minuten voor het sporten zorgvuldig insmeren
 - ✓ Neus, wangen, wreeven niet vergeten
 - ✓ Benen en rug insmeren
 - ✓ Ook onder de kleding met zonnemelk insmeren
- Gebruik een lippenbalsem met UV-bescherming
- Regelmatig opnieuw insmeren tijdens de training (minstens elke 2 uur)
- Hoofdbedekking met klep en nekbescherming
- UV-kleding – beschermt goed tegen UV-straling
- Voldoende water drinken
- Handdoek voor het afdrogen van zweet inpakken
- Regelmatig de schaduw opzoeken

Zonnebescherming voor beachvolleybalspelers

- Snel inwerkende zonn spray – is snel aan te brengen, moet nog wel uitgesmeerd worden
- Handborsteltje – voor het verwijderen van zand
- Beachsokken van neopreen – beschermen de voeten tegen het hete zand en een zonnebrand
- Speciale sportzonnebril met breukbestendige glazen
- Speciale hoofdbescherming tijdens het spel en een grote zonnehoed voor de set pauzes
- Lang T-shirt en een sportbroek voor tijdens de pauzes

Zonnebescherming voor watersporters

- Watervaste, snel intrekkende zonnecrème
- Gebruik een hogere UV-factor voor het gezicht
- Duikers: neopreenpak aantrekken – biedt een effectievere bescherming tegen UV-stralen
- Snorkelen: draag een donkerkleurig, lang T-shirt met legging of UV-kleding
- Zwemmers: badpak en badmuts met UV-bescherming, gepolariseerde zwembril

Zonnebescherming voor de outdoor-sport

- UV-kleding – Bescherm ook in natte toestand tegen UV-straling
- Hoofdbedekking met klep en UV-bescherming
- Sportzonnebril
- Bergbeklimmers: zonnecrème met hoge UV-factor gebruiken

Meer informatie vind je in onze raadgever „Zonnebescherming voor sporters“.