

Tips voor gebruik

Op deze pagina geven we u adviezen en tips over verstandig zonnen, zowel buitenshuis, als onder de zonnebank. Als u zich aan onderstaande adviezen houdt, kunt u het meest van de zon en uw zonnebank genieten.

- De zon
- Zonkrachtgetal
- UVA en UVB stralen
- Risico's
- Zonneapparatuur
- Gezichtsbruiners
- Tips voor buiten zonnen
- Tips voor particulier gebruik - zonnebanken
- Tips voor studio gebruik - zonnebanken
- 10 gouden regels voor verstandig zonnen
- Voor meer informatie over veilig zonnen

De zon

Zonder zon kan de mens niet leven. De zon is de bron van al het leven op onze aarde. Ze zorgt voor:

- Licht en warmte op aarde
- Energie
- Aanmaak van vitamine D, wat weer belangrijk is voor de aanmaak van botweefsel

Zonkrachtgetal

Ieder huidtype heeft een persoonlijk zonkrachtgetal. (Welk huidtype u bent kunt u aflezen in de bruiningstabel, vermeld in de gebruikershandleiding). Deel dit getal door de zonkracht die de KNMI aangeeft en u weet hoeveel minuten u onbeschermd in de zon mag. Als u een zonnebrandcrème met een beschermingsfactor gebruikt, kunt u dit getal vermenigvuldigen met de beschermingsfactor.

Huidtypen	Zonkrachtgetal
Huidtype 1	60
Huidtype 2	100
Huidtype 3	200
Huidtype 4	300

UVA en UVB stralen

Er is verschil tussen bruinen en huidverdikking. Om uw huid op een natuurlijke wijze tegen de zon te beschermen is alleen bruining niet voldoende. De beste manier blijft huidverdikking. Huidverdikking komt tot stand onder invloed van UVB-stralen. In het verleden werden in zonneapparatuur nauwelijks UVB-stralen gebruikt, maar momenteel worden er in zonneapparatuur lampen gebruikt, die zowel UVA-stralen (voor een snelle bruining met direct resultaat), als UVB-stralen (voor verdikking van de huid en een intensievere bruining met meer resultaat op lange termijn) afgeven. Een juiste balans tussen UV-A en UV-B is belangrijk. Een te hoog percentage aan UV-B geeft een verhoogd risico op zonnebrand.

Risico's

Overmatige blootstelling aan UV-stralen is niet goed voor uw huid. Het verhoogt het risico op huid- en oogaandoeningen, zoals:

- Versneld ouder worden van de huid.
- Beschadigingen van het netvlies en/ of bindvlies.
- Afwijking aan het hoornvlies.
- Staarvorming.
- Huidtumoren.

Als u zich aan de adviezen houdt en de tips in acht neemt, bruint u het meest verstandig en verantwoord.

Zonneapparatuur

Steeds meer mensen, met name in Nederland, maken gebruik van een zonnebank. Als deze apparatuur volgens de gebruiksaanwijzing wordt gebruikt is de kans op verbranding minimaal. Tevens is het zeer ontspannend en kunt u zonnen wanneer het u uitkomt. Het voordeel van bruinen onder zonneapparatuur is dat dezelfde biologische procédés doorlopen worden, als bij de natuurlijke zon. Het is echter veel beter te controleren.

Gezichtsbruiners

Als uw zonnebank is uitgerust met een gezichtsbruiner, schakel deze dan niet veelvuldig achter elkaar aan/uit. Dit zal anders de levensduur van de lampen nadelig beïnvloeden.

Tips voor buiten zonnen

- Geniet van de zon maar let op uw huid.
 - Zoek op het warmste gedeelte van de dag (12 tot en met 15 uur) de schaduw op of vermijd de zon.
 - Gebruik zonnebrandcrème wanneer u lang in de zon gaat.
 - Draag een zonnehoed wanneer het mogelijk is.
 - Kleding beschermt nog altijd het beste tegen de zon.
 - Let vooral op bescherming tegen de zon bij uw kinderen.
-

Tips voor particulier gebruik - zonnebanken

- Maak de acrylplaat regelmatig schoon, stof de lampen af. Dit om optimale opbrengst te halen uit de lampen.
 - Maak de acrylplaat alleen schoon met speciale acrylreiniger, deze mag absoluut geen alcohol bevatten. Wij adviseren het gebruik van een speciale cleaner en desinfectant voor de zonnebank.
 - Zonnecosmetica voor het bruinen is niet noodzakelijk. Een goede verzorgende bodylotion na het bruinen is sterk aan te bevelen tegen het uitdrogen van de huid.
-

Tips voor studio gebruik - zonnebanken

- Zorg voor goede reiniging van de acrylplaat, maar stof ook regelmatig de lampen af voor optimaal bruiningsrendement uit de lampen.
 - Reinig de zonnebank met een speciale kunststofreiniger.
 - Reinig de acrylplaat na ieder gebruik met een desinfecterend middel, geschikt voor acryl, laat dit minimaal 1 minuut inwerken voor een optimale desinfecterende werking, alvorens met een doek af te nemen. Bepaalde bacteriën zijn erg sterk en worden niet in een paar seconden gedood.
 - Controleer regelmatig de stoffilters en maak ze indien nodig schoon met een stofzuiger of vervang deze zo nodig.
 - Vervang de lampen tijdig, bij voorkeur met gelijke of gelijkwaardige lampen.
 - Vervang de acrylplaat en eventuele filters van de gezichtsbruiner om de 1.500 uur.
 - Laat 1 keer per jaar preventief onderhoud plegen aan uw zonnetoestel door een bekwame service organisatie.
-

10 gouden regels voor verstandig zonnen

1. Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon en voorkom verbranding. Dit geldt zowel voor de echte zon, als voor zonneapparatuur. Bent u toch verbrand, blijf dan in ieder geval uit de zon. Neem na het eerste zonnebad van een bruiningskuur een rustdag. Doen zich geen ongewenste reacties voor dan kunt u de kuur vervolgen.
2. Zowel bij het zonnen in de natuurlijke zon, als bij het zonnebaden onder een zonnebank, doet u er goed aan het rustig op te bouwen. Op deze manier kan uw huid zelf bescherming opbouwen en voorkomt u zonnebrand. Bij uw Hapro zonnebank wordt een uitgebreide gebruiksaanwijzing geleverd, waarin u onder andere een bruiningstabel per type zonnebank in terug kunt vinden. Houdt u ten alle tijden aan de voor uw huidtype aanbevolen bruiningstijden. Neem voordat u gaat bruinen op de zonnebank eerst de gebruiksaanwijzing van uw zonnebank grondig voor en volg de adviezen op.
3. Als u onder de zonnebank gaat, gebruik dan altijd het (bijgeleverde) beschermende brilletje. Bescherm altijd uw ogen met deze speciale beschermbril, ook al ziet u afbeeldingen van mensen die zonnebaden zonder bril. UV-licht dat rechtstreeks de ogen binnendringt kan de oorzaak zijn van oogaandoeningen (sneeuwblindheid, lasogen en staar).
4. Laat het bruinen op de zonnebank over aan mensen van 16 jaar en oudere met huidtype 2 t/m 6. Kinderen jonger dan 16 jaar en mensen met huidtype 1 hebben een huid die zeer gevoelig is voor ultraviolet licht.

5. Cosmetische producten, zoals parfums en make-up, kunnen in combinatie met ultraviolet licht een huidreactie veroorzaken. Verwijder daarom altijd sieraden, cosmetica en parfum voor u gebruik maakt van een zonnebank.

6. Gebruik geen antizonnebrandcrème, -olie of zelfbruinend middel onder de zonnebank. Deze middelen bevatten stoffen die de bruiningstijden beïnvloeden en de voorgeschreven tijden onbetrouwbaar maken. Maak ook geen gebruik van bruiningspillen in combinatie met een zonnebankkuur of het zonnen buiten. De combinatie van bruiningspil en UV-licht kan de kans op huidirritatie en zonnebrand vergroten.

7. Verminder de bruiningstijd met 20% tijdens de eerste 50 branduren van de lampen. Gedurende deze 50 branduren geeft de lamp niet de normale 100% energie, maar 120%. Na de eerste 50 branduren leveren de lampen gedurende 450 uur het normale vermogen van 100 tot 80%.

8. In sommige medicijnen en schoonheidsproducten komen stoffen voor die, in combinatie met zonnebaden, ongewenste reacties kunnen oproepen. Ook andere stoffen hebben soms een soortgelijk effect. Als u medicijnen gebruikt, overleg dan eerst met uw arts voor u een bruiningskuur begint.

9. Als uw huid enige tijd na het zonnebad rood en strak wordt, hebt u waarschijnlijk zonnebrand opgelopen. Wacht met een volgend zonnebad tot dit over is, controleer uw kuurplan en ga korter zonnen. Levert het bruinen ongewenste reacties op die u niet kunt verklaren, stop dan met de kuur. Mensen met bepaalde aandoeningen, zoals acne en psoriasis kunnen voordeel van zonnebaden hebben, terwijl andere aandoeningen er juist door kunnen verergeren. Raadpleeg zo nodig een arts.

10. Bruin niet meer dan eenmaal per dag. Maak hierbij geen onderscheid tussen binnen en buiten zonnen, uw huid doet dat ook niet. Houd bij een normaal zongedrag in de natuurlijke zon een maximaal aantal bezonningen op de zonnebank aan van ongeveer 50 maal per jaar.

Let op: UV-stralen in zonneapparatuur verschillen niet van UV-stralen van de echte zon. Maak dus zelf ook geen onderscheid hiertussen.

Meer informatie

Voor meer informatie over veilig zonnen kunt u contact opnemen met:

Samenwerking Verantwoord Zonnen:

De Vereniging Verantwoord Zonnen heeft een tweedelig doel. Allereerst geven zij voorlichting over verstandig zonnen en het verstandig gebruik van de zonnebank. Ten tweede zijn zij ook de brancheorganisatie voor de zonnebranche. Ze kunnen een erkenning geven aan gecertificeerde zonnestudio's en zonnevakzaken. Voor het aanvragen van brochures en voor overige informatie kunt u contact opnemen met:

Samenwerking Verantwoord Zonnen (SVZ)

Telefoon: 0900 202 50 60

Fax: 0226 34 03 72

E-mail: info@verantwoordzonnen.nl

Website: www.verantwoordzonnen.nl