

Ten Golden Rules for responsible tanning



Above organizations jointly work in the platform responsible tanning to provide clear and uniform information about tanning. Together they have in "ten Golden Rules" summarized the most important guidelines about a responsible use of UV-light, both outside and tanning equipment. These rules have been updated in the beginning of 2009 and will be introduced nationally this spring.

1. Enjoy the sun, but avoid excessive exposure and burning.
2. protect your head, ears, neck and eyes; think of a sun hat and good UV-blocking sunglasses with CE mark. Wear protective clothing if you're not specially tanning.
3. Lubricate your uncovered skin with a sunscreen (with UVA- and UVB protection) with a protection factor right for you. Apply royally and repeat this after two hours or more often with strong perspiration as well as after swimming.
4. Don't tan between 12:00 and 15:00; seek the shade. Don't spend many hours in the sun in other ways, on average no more then about three hours a day.
5. Let your skin get used to the sun gradually. Consider your skin type. (For this see also the website [Platform Verstandig Zonnen](http://PlatformVerstandigZonnen.nl))

Youth, Children, babies

6. be extra careful with tanning if you are younger then 18 years because your skin is still in development. Keep infants and children under one year of age out of direct sunlight.

Sunbeds and sun studios

7. Make no difference between the radiation of the sun outside and that of the sunbed. Your skin react the same. The sunbed will give you approximately the same amount of sunlight as in the summer on the Mediterranean Sea.
8. In a sun studio follow the advice of and instructions of the staff. Use of tanning beds is only granted to persons aged 18 and older. Always wear approved protective goggles in a sunbed.

Medical aspects

9. get out of the sun if your skin react strangely, for example rash, itching or burning very fast and consult a doctor.
10. Request information from a doctor if you have a skin disorder. With some disorders UV light helps, with others it adds damage. Remember that medication can increase sensitivity to sunlight. Read the leaflet.

These rules apply to the Netherlands. Take extra care during summer holidays in southern countries or during winter sport. For more information visit www.verstandigzonnen.nl

Tien Gouden Regels voor verstandig zonnen



Bovenstaande organisaties werken in het Platform Verstandig Zonnen samen aan duidelijke en eensluidende voorlichting over zonnen. Gezamenlijk hebben zij in 'Tien Gouden Regels' de belangrijkste adviezen samengevat over een verstandige omgang met UV-licht, zowel buiten en als op de zonnebank. Deze regels zijn begin 2009 geactualiseerd en worden in het voorjaar landelijk geïntroduceerd

- 1** Geniet van de zon, maar voorkom overmatige blootstelling en verbranding.
- 2** Bescherm uw hoofd, oren, nek en ogen; denk aan een zonnehoed en een goede UV-werende zonnebril met CE-markering. Draag beschermende kleding als u niet speciaal aan het zonnebaden bent
- 3** Smeer onbedekte huid in met een anti-zonnebrandmiddel (met UVA- en UVBbescherming) met een beschermingsfactor die voor u geschikt is. Doe dit royaal en herhaal dit na twee uur of vaker bij sterke transpiratie en ook na het zwemmen.
- 4** Ga niet zonnebaden tussen 12.00 en 15.00 uur; zoek dan de schaduw op. Ga op andere manier ook niet vele uren in de zon, gemiddeld niet langer dan zo'n drie uur per dag.
- 5** Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon. Houd rekening met uw huidtype. (Zie hiervoor ook de website van het [Platform Verstandig Zonnen](#).)

Jongeren, kinderen, baby's

- 6** Pas extra op met zonnen als u jonger bent dan 18 jaar omdat uw huid dan nog in ontwikkeling is. Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit de directe zon.

Zonnebanken en zonnestudio's

- 7** Maak geen verschil tussen de straling van de zon buiten en die van de zonnebank. Uw huid reageert daar hetzelfde op. Op de zonnebank krijgt u ongeveer evenveel zon als in de zomer aan de Middellandse Zee.
- 8** Volg in een zonnestudio het advies en de aanwijzingen van de medewerkers op. Gebruik van zonnebanken is alleen toegestaan aan personen van 18 jaar en ouder. Draag op de zonnebank altijd een goedgekeurde beschermingsbril.

Medische aspecten

- 9** Ga uit de zon als uw huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of erg snelle verbranding en raadpleeg een arts.
- 10** Vraag informatie bij een arts als u een huidaandoening hebt. Bij sommige aandoeningen helpt UV-licht, bij andere brengt dat juist extra schade toe. Denk ook aan medicijngebruik die de gevoeligheid voor zonnestraling kan vergroten. Lees de bijsluiter.

Deze regels gelden voor Nederland. Let extra op tijdens de zomervakantie in zuidelijke landen of tijdens de wintersport. Zie voor meer informatie www.verstandigzonnen.nl