

Huidtype 1 (zeer licht huidtype, verbrandt snel, bruint nooit)	factor 30-50
Huidtype 2 (licht huidtype, verbrandt vrij snel, bruint langzaam)	factor 20-30
Huidtype 3 (vrij licht huidtype, verbrandt niet snel, wordt makkelijk bruin)	factor 20-30
Huidtype 4 (iets getint huidtype, verbrandt (vrijwel) nooit, bruint snel)	factor 20
Kinderen tot 16 jaar ongeacht het huidtype	factor 30-50

Hoeveel moet ik smeren?

Om de bescherming te krijgen die de zonnebrandcrème belooft te geven moet de crème vrij dik op de huid worden aangebracht. Zuinig smeren geeft een veel lagere protectiefactor dan op de verpakking vermeld staat. Precieze richtlijnen over hoeveelheden toe te passen crème zijn niet te geven maar een 'hand vol' voor elke insmeerbeurt van de gehele huid is niet overdreven.

Hoe vaak moet ik smeren?

De kwaliteit van zonnebrandcremes is de laatste jaren sterk verbeterd. Toch slijt de beschermende zonnebrandcrème laag in een aantal uur. Dit wordt versneld door het dragen van kleding, liggen in het zand en zwemmen. De 'waterproof' cremes blijven weliswaar beter op de huid zitten na watercontact, maar toch blijft het zaak om de huid regelmatig opnieuw in te smeren. Omdat zonnebrandcrème vaak pas na ca. 30 minuten optimaal werkt is het verstandig de crème steeds tijdig aan te brengen.

