

De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

1. een langdurige en overmatige blootstelling aan UV-straling kan huidkanker veroorzaken;
2. naast je huidtype, speelt ook de “zonkracht” een rol;
3. blijf de eerste dagen niet te lang in de zon en zorg dat je nooit verbrandt;
4. de zon schijnt tussen 12.00 uur en 15.00 uur op zijn sterkst. Scherm vooral in die periode je huid goed af;
5. draag beschermende kleding, een helm met nekflap houdt de zon tegen;
6. smeer je vaker in met zonnebrandmiddel als je veel zweet; bescherm vooral de gevoelige zones zoals neus, oren en nek;
7. blijf jezelf ook beschermen wanneer je eenmaal bruin bent geworden, want een bruine huid beschermt niet tegen de negatieve effecten op lange termijn;
8. wees alert op veranderende moedervlekken of zweertjes die niet overgaan;
9. als de temperatuur boven de 26 graden uitkomt, moet je veel water of sportdrink drinken;
10. er bestaat voorlichtingsmateriaal over de risico's van het werken in de zon, lees dit en volg de adviezen op.