

## Vrijwilligers nemen strandgangers onder handen

### Zon met mate

Je kent het wel: die eerste zomerse dag, of het begin van je vakantie en uiteindelijk die eerste zonnestralen op je huid. Eindelijk kan jij samen met je familie genieten van die welverdiende vakantie. Om ten volle te kunnen genieten van de zon, kun je de zon beter te vriend houden! Zon daarom met mate!

De zon geeft je energie en dat is gezond! Daarnaast speelt de zon eveneens een belangrijke rol in ondermeer het voorkomen van depressies en in multiple sclerose.

MAAR overmatige blootstelling aan de zon kan nadelige gevolgen hebben voor de huid. Het komt er dus op aan ons voldoende te beschermen tegen die nadelige gevolgen. Dat kan door het in acht nemen van een heleboel tips! Eén van die tips die er tussenuit springt is ongetwijfeld: SMEREN!

Met de campagne 'Smeer ze in!' willen we iedereen mee aanzetten tot het nemen van voldoende maatregelen om zonnebrand te voorkomen.

### Tips

Wanneer je onderstaande tips volgt, zorg jij er zelf voor dat je zonnebrand zoveel mogelijk voorkomt.

- Smeer rijkelijk en regelmatig in met een waterbestendige zonnecrème met hoge SPF\*! Zeker om de 2 uur, bij hevig transpireren of nadat je uit het water komt
- Breng de zonnecrème aan 20 à 30 min vóór je in de zon gaat
- Vermijd de zon op de heetste uren (tussen 11u en 15u) van de dag
- Draag beschermende kledij (droge T-shirt), een zonnebril met UVA/UVB bescherming en een zonnehoedje
- Vermijd overmatige blootstelling aan de zon
- Baby's jonger dan 1 jaar hou je best uit de zon
- Drink voldoende water

Meer info vind je terug op [www.smeer-ze-in.be](http://www.smeer-ze-in.be)

### Zomeractie 'Smeer ze in!'

**Zaterdag 3 juli** worden duizenden mensen ingesmeerd in Oostende in een tot nu toe ongeziene smeeractie 'Smeer ze in!'. Onder het motto: '*beter onder handen genomen worden door smerige handen, dan niet onder handen genomen worden*', willen we strandgangers, zonnekloppers en andere dijktoeristen sensibiliseren voor de schadelijke gevolgen van extreme blootstelling aan de zon.

Deze preventie- en sensibiliseringscampagne is een initiatief van [Oscare](#), nazorg- en onderzoekscentrum voor brandwonden en littekens, [Het Vlaamse Kruis](#) en [Pinocchio](#) (vereniging voor kinderen met brandwonden). Tijdens een grootse smeeractie zullen vrijwilligers van de deelnemende organisaties het strand en de dijk optrekken en strandgangers informeren over de gevolgen van extreme blootstelling aan de zon, alsook een staaltje zonnecrème en een brochure met tips uitdelen. Voor de kleinsten is er een tekenwedstrijd. De actie wordt mede ondersteund door het [Toerismebureau Oostende](#), de [Stad Oostende](#), [Louis Widmer](#) en [In-Depth](#).

### Programma

- 11u: Persmoment met oa. Schepen van Toerisme Hilde Veulemans, dermatoloog Steven Devos, Koen Maertens (bij monde van de initiatiefnemers)
- 11u30: start smeeractie onder leiding van BV's (o.a. Herr Seele, Johan Verstreken, Anouchka Balsing, Sandra Van den Broeck,...) en vele vrijwilligers

### Plaats

Persmoment: Petit Nice – dijk Oostende ter hoogte van Kursaal (Monacoplein – 8400 Oostende)  
Smeeractie: dijk en strand Oostende

[www.smeer-ze-in.be](http://www.smeer-ze-in.be)

---

© Oscare

### Contactpersonen:

Koen MAERTENS, directeur OSCARE 0474/86 09 99 [directie@oscare.be](mailto:directie@oscare.be)  
Mark TSESTIGH, algemeen penningmeester, HET VLAAMSE KRUIS, [mark.tsestigh@hetvlaamsekruis.be](mailto:mark.tsestigh@hetvlaamsekruis.be)  
Hubert VAN DER SNICKT, office manager PINOCCHIO, [pinocchio1@skynet.be](mailto:pinocchio1@skynet.be)