



Weren



Kleren



Smeren

Handleiding UV-Index

De zon geeft licht en warmte, maar ook iets wat je niet kunt zien: uv-straling. Uv-straling kan de huid beschadigen en verbranding veroorzaken. Er zijn 3 soorten uv-straling:

- **UVB:** Beschadigt direct de huid, veroorzaakt verbranding en vergroot hiermee de kans op huidkanker. Maar heeft ook positieve effecten: je maakt er vitamine D door aan. UVB dringt niet door glas.
- **UVA:** Dringt dieper in de huid, versnelt huidveroudering en kan na alleen blootstelling al schade veroorzaken (dus ook als je niet verbrandt). UVA-straling vergroot hiermee ook de kans op huidkanker. Daarnaast gaat het door wolken en glas heen.
- **UVC:** Deze uv-straling is het meest schadelijk, maar bereikt de aarde niet door de ozonlaag.

De hoeveelheid uv-straling op een bepaald moment wordt uitgedrukt in een cijfer: de UV-index. Hoe hoger de UV-index, hoe krachtiger de zon en hoe groter de kans op verbranding en huidschade. Zelfs zonder te verbranden kan je huid beschadigen, wat het risico op huidkanker vergroot. De UV-index loopt van 1 (zeer zwak) tot 7+ (zeer sterk). Vanaf **UV-index 3** loopt je huid al schade op en is het belangrijk om te **weren, kleren, smeren!**

De hoogte van de UV-index hangt af van verschillende factoren zoals:

- **Tijdstip van de dag:** 's Middags staat de zon recht boven ons. De afstand tot de aarde is dan het kortst. De zonkracht is in Nederland het sterkst tussen 12.00 en 15.00 uur.
- **Waar je op de wereld bent:** Hoe dichterbij de evenaar, hoe sterker de uv-straling. Hoe dichterbij de evenaar, hoe sterker de uv-straling.
- **Weerkaatsing van zonlicht:** uv-straling wordt sterker door weerkaatsing via zand en water (10 tot 20%). De weerkaatsing via verse sneeuw en ijs is zelfs 80 tot 90%.
- **Dikte van de bewolking:** uv-straling wordt deels tegengehouden door wolken. Bij een zwaarbewolkte lucht komt er nauwelijks uv-straling door. Bij heilig weer (dunne, nevelige bewolking) of een stoffige lucht bereikt wél veel uv-straling de aarde.
- **Dikte van de ozonlaag:** De ozonlaag beschermt onze aarde tegen uv-straling. De dikte van de ozonlaag is een tijdlang verminderd. Hoe dunner de ozonlaag, hoe meer uv-straling wordt doorgelaten en hoe sterker de zonkracht. De ozonlaag is het dunst boven Nieuw-Zeeland en Australië.



Weren



Kleren



Smeren

Dus let op! Goed om te weten over de UV-index ☀️

- Met de term ‘zonkracht’ en ‘UV-index’ wordt hetzelfde bedoeld.
- De UV-straling kan ook schadelijk zijn wanneer de zon niet schijnt. Zo kan de UV-index ook boven de 3 zijn wanneer de lucht niet felblauw is, het bewolkt is of als het mistig is.
- De temperatuur staat niet gelijk aan de UV-index. Ook bij koeler weer kan de UV-index ook hoog zijn, waardoor je huid toch beschadigd kan raken.



Het is dus slim om **altijd** de **UV-index te checken**. Maar hoe doe je dat?

Er zijn allerlei apps en websites waarop je de UV-index kunt vinden. Dit kan op je mobiele telefoon, tablet of computer/laptop. In volgorde van aanbeveling:

1. Sunsmart
2. Apple weer
3. KNMI- weer
4. Weeronline
5. Weer & Radar
6. Android weer
7. Buienradar

Op de volgende pagina's wordt per app of website aangegeven waar je de UV-index kunt vinden, op welke apparaten deze beschikbaar is en of de app gedownload kan worden of via internet te raadplegen is.



Weren



Kleren



Smeren

1 Sunsmart app

	Mobiele telefoon	Tablet	Computer/laptop
Apple App Store	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Google Play Store	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Beschikbaar via internet			

Sunsmart app voor mobiele telefoons of tablets





Weren



Kleren



Smeren

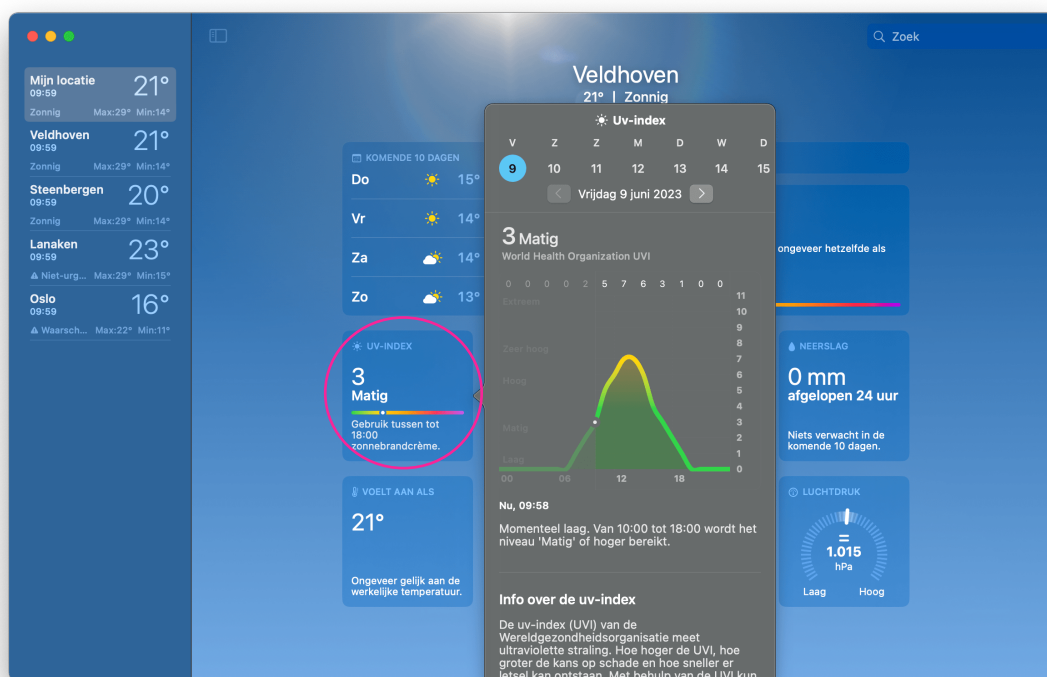
2 Apple weer app

	Mobiele telefoon	Tablet	Computer/laptop
Apple App Store	☑	☑	☑
Google Play Store			
Beschikbaar via internet			

Apple-weer app voor iPhones en iPads



Apple-weer app op iMac of Macbook





Weren



Kleren



Smeren

3 KNMI-weer

	Mobiele telefoon	Tablet	Computer/laptop
Apple App Store	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Google Play Store	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Beschikbaar via internet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

KNMI-weer app voor mobiele telefoon en tablets





Weren



Kleren

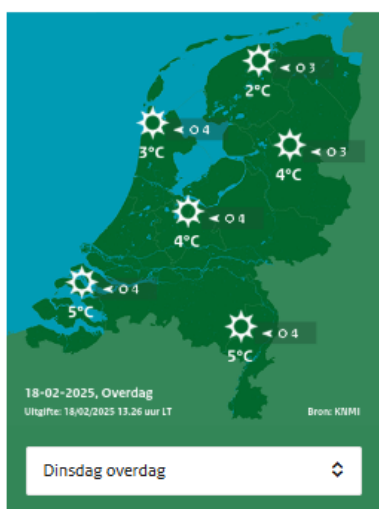


Smeren

KNMI-weer website: [KNMI - Weer - Verwachtingen](#)

Verwachtingen

[Bekijk waarschuwingen](#) → [Bekijk waarnemingen](#) →



Vandaag & morgen

Overwegend zonnig en vrij koud

Waarschuwingen

Er zijn geen waarschuwingen.

Vanmiddag is het droog en zonnig. De middagtemperatuur loopt uiteen van 2°C in het noordoosten tot 5°C in het zuiden. De wind komt uit oost tot zuidoost en is matig, aan zee en op het IJsselmeer vrij krachtig.

Vanavond is er nauwelijks bewolking en is het droog. De wind komt uit oost tot zuidoost en is matig, aan zee en op het IJsselmeer vrij krachtig tot krachtig, windkracht 5-6.

[Lees het hele weerbericht](#) ▾

18/02/2025 12.27 uur LT

Vooruitzichten

Wisselvallig en temperaturen ruim boven het [langjarig gemiddelde](#). Vrijdag zeer zacht met middagtemperaturen die vooral in het zuiden ruim boven de 15°C uit zullen komen.

18/02/2025 00.46 uur LT

Wilt u de weersverwachting voor uw eigen plaats(en)? Download de KNMI-app voor [iOS in de App store](#) of voor [Android in de Play store](#).

dinsdag 18 februari		Max. 4°	Min. -5°	Neerslag 0 mm	Neerslagkans 0%	Windkracht ◀ 0-4	Zonneschijn 80%	Zonkracht 1
woensdag 19 februari		Max. 5°	Min. -2°	Neerslag 0 mm	Neerslagkans 10%	Windkracht ◀ 0-4	Zonneschijn 70%	Zonkracht 1



Weren



Kleren



Smeren

4 Weeronline

	Mobiele telefoon	Tablet	Computer/laptop
Apple App Store	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Google Play Store	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Beschikbaar via internet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>





Weren



Kleren



Smeren

Weeronline website: [Weeronline Zon](#)

← Ads door Google

Advertentie niet meer tonen Waarom deze advertentie? ▷

Zon

Zongrafiek en zonkracht in Sneek

zon en uv zonsopkomst en zonsondergang maan nieuw

Zongrafiek

Zonverwachting komende 24 uur





Weren



Kleren

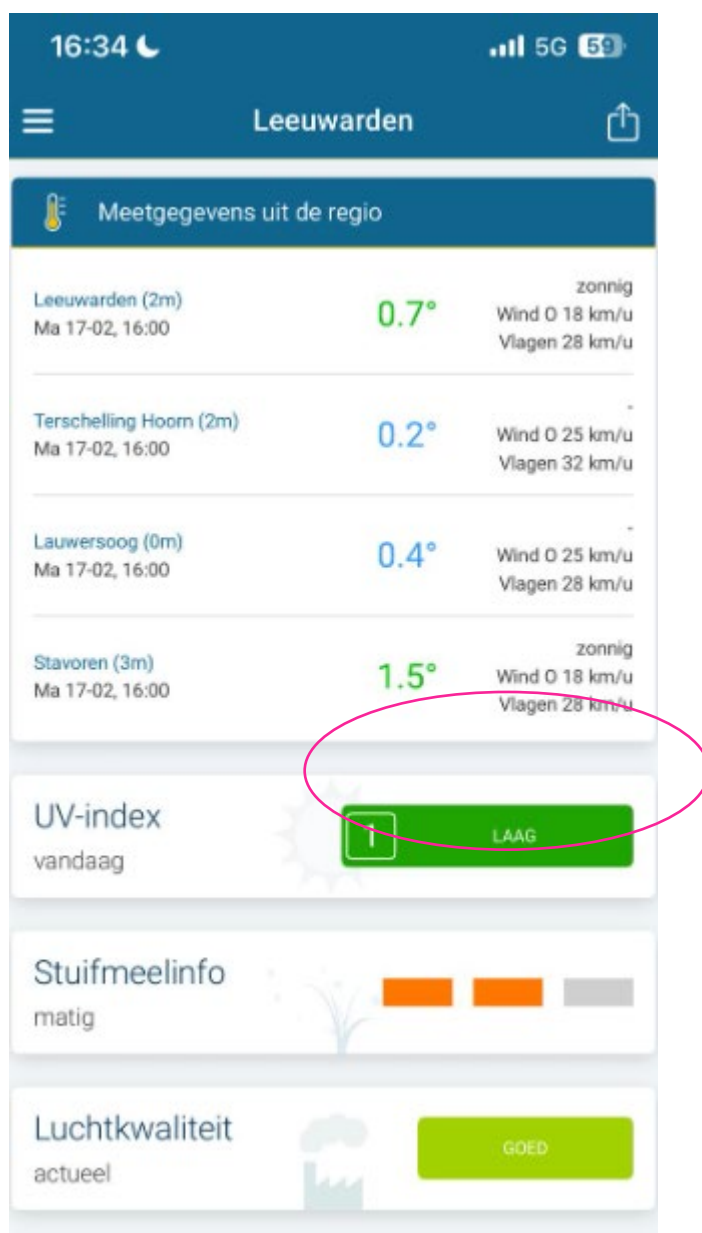


Smeren

5 Weer & Radar

	Mobiele telefoon	Tablet	Computer/laptop
Apple App Store	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Google Play Store	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Beschikbaar via internet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Weer & Radar app voor mobiele telefoons en tablets





Weren



Kleren



Smeren

Weer & Radar website: [Weer & Radar UV-index](#)

☰ weer&radar
Het weer in ...
🔍

Startpagina / Weer Amsterdam / UV-index Amsterdam

UV-index Amsterdam

vandaag
Amsterdam 1

☀️ 9 u 🌡️ ↑ 07:49 ↓ 17:59 3° max

LAAG
MODERAAT
HOOG
ZEER HOOG
EXTREEM

morgen 1

☀️ 5 u 🌡️ ↑ 07:47 ↓ 18:01 4° max

donderdag 0

vrijdag 1

zaterdag 0

Advertentie

Bespaar nu op je energierekening!

Bekijk aanbod

welkom bij **Independer**

Legenda

LAAG
MODERAAT
HOOG
ZEER HOOG
EXTREEM

Als u de UV-indexwaarde kent, kunt u uw buitenverblijf beter plannen. Beschermende maatregelen zoals zonnebrandcrème en zonnebrillen worden aanbevolen wanneer de UV-indexwaarde hoog is. In de schaduw blijven en geschikte kleding met UV-bescherming dragen, kan ook helpen om gezondheidsschade zoals zonnebrand of zelfs gevaarlijke huidkanker te voorkomen.

- 0-2** laag: geen bescherming nodig.
- 3-5** moderaat: bescherming noodzakelijk.

Blijf tijdens de middaguren in de schaduw, draag geschikte kleding, hoed en zonnebril en gebruik zonnebrandcrème met voldoende zombeschermingsfactor voor een onbedekte huid.

- 6-7** hoog: bescherming noodzakelijk.



Weren



Kleren

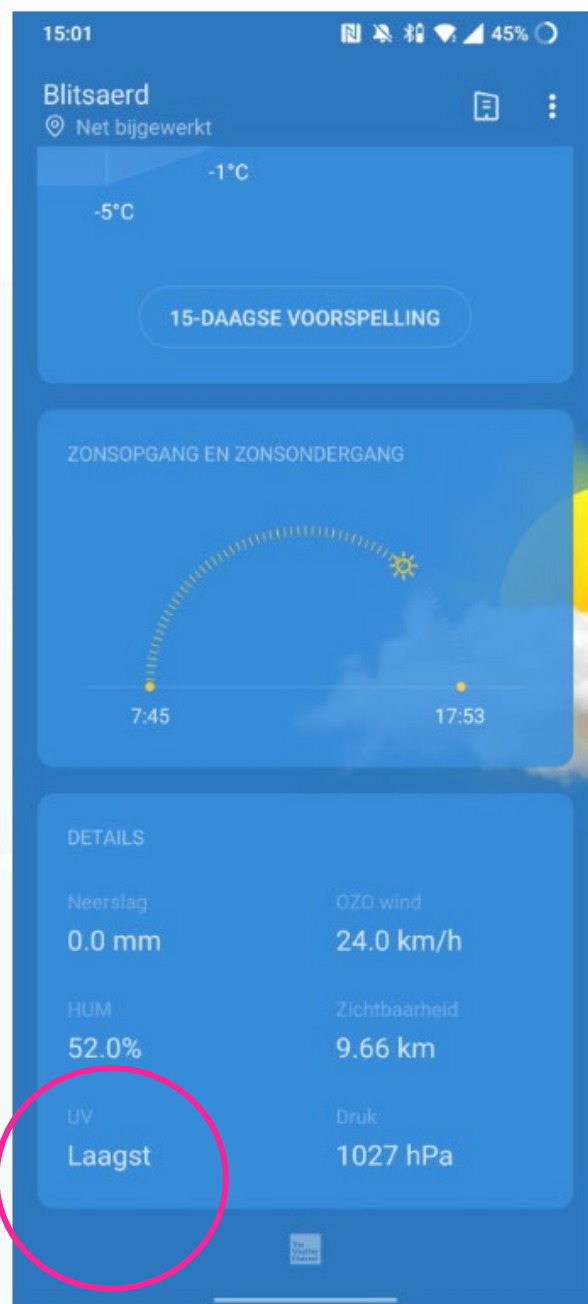


Smeren

6 Android weer app

	Mobiele telefoon	Tablet	Computer/laptop
Apple App Store			
Google Play Store	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Beschikbaar via internet			

Android weer app voor Android mobiele telefoons of tablets





Weren



Kleren



Smeren

7 Buienradar

	Mobiele telefoon	Tablet	Computer/laptop
Apple App Store			
Google Play Store			
Beschikbaar via internet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Goed om te weten: Buienradar heeft een app voor zowel de Apple App Store als de Google Play Store. Echter, de UV-index wordt niet weergegeven in de app.

Buienradar website: [Buienradar.nl](https://www.buienradar.nl) - Overzicht van actuele en verwachte zonkracht (UV) in Nederland

The screenshot shows the Buienradar website interface. At the top, there is a navigation bar with a home icon, 'Mijn weer', 'Nederland', 'Wereldwijd', 'Foto en video', and 'Weerzine'. A search bar contains the text 'wind', 'Utrecht', 'Parijs'. Below the navigation bar, there is a sidebar menu under 'Zon en wolken' with options: 'Overzicht', 'Zonradar', 'Wolkenradar', 'UV-radar' (highlighted), 'Zicht en mist', 'Satelliet', 'Satelliet terugkijken', 'Totaal aantal zonnuren', and 'Zonsopkomst en -ondergang'. The main content area displays 'UV-radar' for 'Dinsdag 18-02'. A map of the Netherlands is shown with a green color and a UV index of 1. Below the map is a timeline with dates 18-02, 19-02, 20-02, 21-02, and 22-02. On the right side, there is a promotional banner for the TV show 'DE F*CKULTEIT' with the text 'Vanaf 21 februari' and 'MEER INFO'. A pink circle highlights the UV-radar map and the left sidebar menu.