

Sonnenschutz – wir passen auf!

Die Haut der Kinder ist viel empfindlicher als die von Erwachsenen.
Sie muss besonders gut vor Sonne geschützt werden.

DOWNLOAD UNTER:
www.kinderkinder.dguv.de

Text: Gesa Fritz, Redaktion KinderKinder

Illustration: Anna-Lena Kühler

Kleidung schützt

Sonnenschutz durch Kleidung ist wirksam und einfach. Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper.



langarmiges Shirt oder T-Shirt

eng gewebte und weit geschnittene **Stoffe**

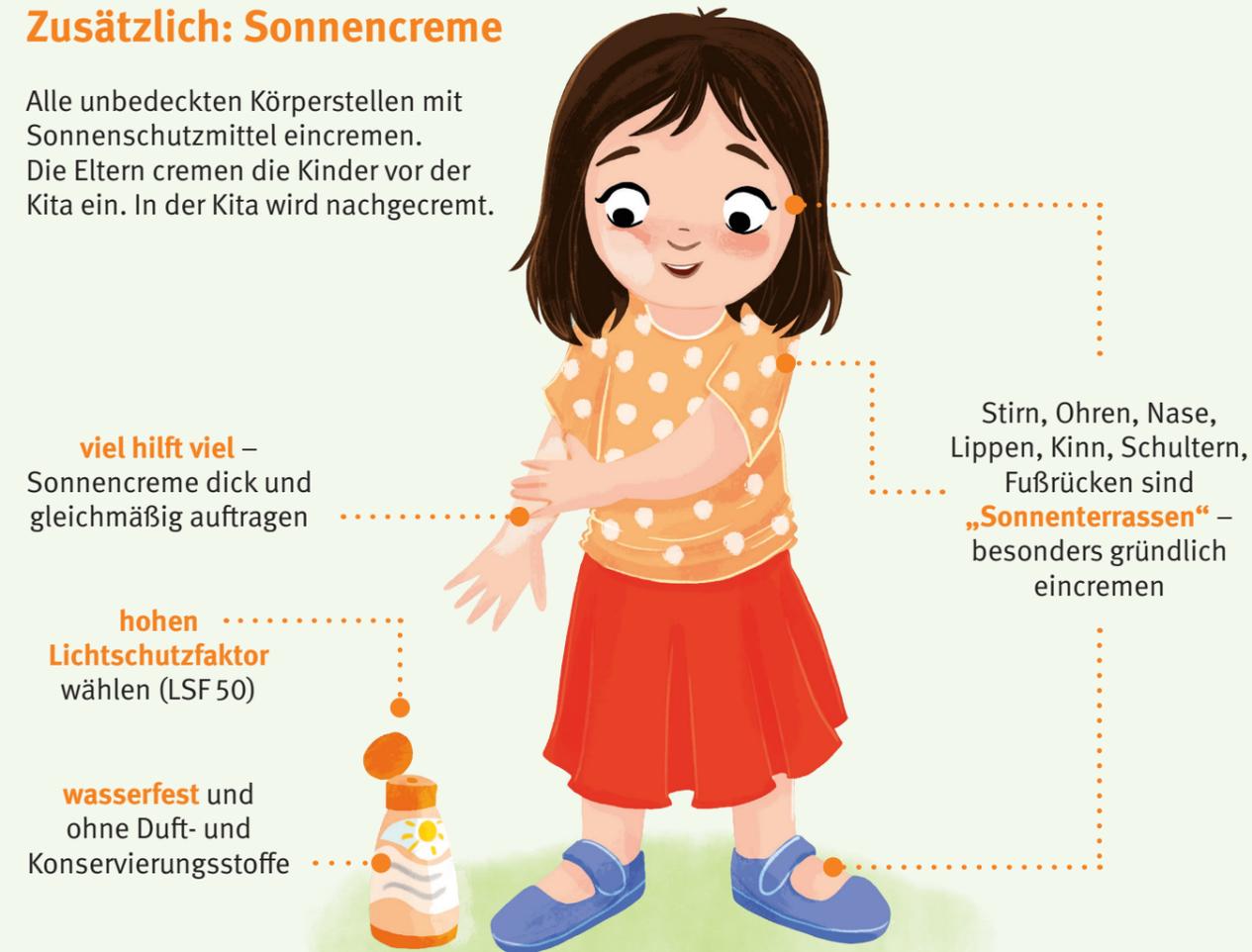
möglichst **lange Hose** oder Rock

Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz. Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich

Schuhe, die den Fuß weitgehend bedecken – auch den Fußrücken und die Ferse

Zusätzlich: Sonnencreme

Alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutzmittel eincremen. Die Eltern cremen die Kinder vor der Kita ein. In der Kita wird nachgcremt.



viel hilft viel – Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen

hohen Lichtschutzfaktor wählen (LSF 50)

wasserfest und ohne Duft- und Konservierungsstoffe

Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern, Fußrücken sind „**Sonnterrassen**“ – besonders gründlich eincremen



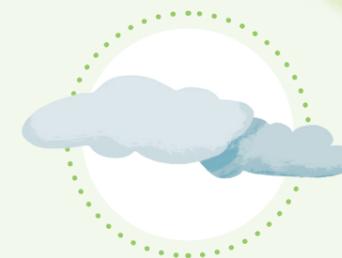
Bei spezieller Sonnenschutzkleidung auf das Prüfsiegel „**UV-Standard 801**“ achten.



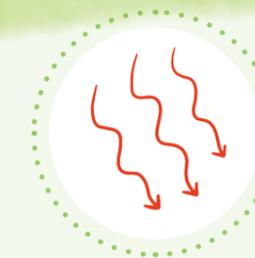
Sonnenbrille nur, wenn sie bruchfest ist, einen UV-Schutz von 400 hat und der EU-Norm 12312-1 entspricht.



Wichtig: Etwa zwischen 11 und 15 Uhr die Mittagssonne möglichst meiden.



Wolken bieten trügerischen Schutz: Bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis zur Haut durch.



Je höher der **UV-Index**, desto größer die Sonnenbrand-Gefahr. Infos unter: www.bfs.de



Schattige Plätze: Bäume, Sonnensegel und Schirme bieten Schutz. Für Kinder bis einem Jahr ist direkte Sonne tabu. Auch für ältere Kinder gilt: Pralle Sonne möglichst meiden.