

Sonnenschutz – wir passen auf!

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

Kleidung schützt

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

langärmiges 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



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

viel hilft viel – Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen

hohen Lichtschutzfaktor wählen (LSF 50)

wasserfest und ohne Duft- und Konservierungsstoffe

↓
DOWNLOAD UNTER:
www.kinderkinder.dguv.de

Text: **Caro Fritz**, Redaktion KinderKinder
Illustration: **Anna-Lena Kühler**

Zusätzlich: Sonnencreme

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

Sonnenbrille nur, wenn sie bruchfest ist, einen UV-Schutz von 400 hat und der EU-Norm EN1831 entspricht.

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

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

Wälder bieten tüfterschen 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.

