

CHECKLISTE UV-SCHUTZ

Weich, zart, verletzlich. Kinderhaut ist in der Sonne um ein Vielfaches schutzbedürftiger als die eines Erwachsenen.

Intensive Sonne meiden



- Den Alltag ohne zu viel Sonne planen
- Der UV-Index gibt die Stärke der UV-Strahlung tagesaktuell an: www.bfs.de/uv-prognose



- Mittagszeit drinnen oder im Schatten verbringen und direkte Sonne meiden
- Sonnenbrand unbedingt vermeiden



Dichte Kleidung ist der beste Schutz



- Kopfbedeckung mit Ohren- und Nackenschutz
- Kleidung, die Schultern und teilweise Arme und Beine bedeckt
- Schuhe, die den Fußrücken schützen



- Kindersonnenbrillen mit Kennzeichnung **DIN EN ISO 12312-1** und **UV-400**

Sonnencreme für unbedeckte Hautstellen



- Lichtschutzfaktor **30** (hoch), **UVA** und **UVB-Schutz**
- Wasserfest ohne Duft- und Konservierungsstoffe
- Dick auftragen, lieber zu viel als zu wenig
- Spielen und Plantschen vermindern den Schutz: Alle 2 Stunden und nach dem Baden Nachcremen. Nachcremen verlängert nicht die Schutzzeit.

Projekt „Clever in Sonne und Schatten“



Infos unter:
www.krebshilfe.de