

Oer-Erkenschwick, 06.06.2018

Liebe Eltern,
wir bitten Sie folgende Regeln zu beachten:



DIE SONNENSCHUTZREGELN

SO SCHÜTZEN SIE IHR KIND UND SICH RICHTIG!

REGEL NR. 1: ANZIEHEN!

Der beste und einfachste Schutz ist mit Kleidung und einem Sonnenhut zu erreichen. Die Kleidung sollte leicht und weit sein. Kleidung mit UV-Schutz ist in manchen Fällen empfehlenswert. Der Hut sollte auch die Ohren und den Nacken schützen. Schuhe sollten den Fußrücken bedecken.

REGEL NR. 2: AUGEN SCHÜTZEN!

Eine Sonnenbrille beugt Augenschäden wie Linsentrübung oder Schädigung der Netzhaut vor. Hinsichtlich der UV-Filterwirkung bestehen keine Bedenken, preisgünstige Brillen vom Drogeriemarkt etc. zu verwenden, sofern diese einen Herstellerhinweis zum UV-Schutz (100 % UV-Schutz oder UV 400) aufweisen und auf eine geeignete Tönung (braun oder grau) sowie einen ausreichenden Seitenschutz geachtet wird.

REGEL NR. 3: EINCREMEN!

Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen großzügig mit einer Sonnencreme ein, die mindestens einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 20 aufweist. Dieser LSF entspricht einem mittleren Schutzniveau. Im Hochsommer und in südlichen Ländern sollten Sie einen noch höheren LSF (hohes Schutzniveau) wählen. Verwenden Sie eine Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter und tragen Sie die Sonnencreme eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne auf, damit sie ihre Wirkung voll entfalten kann. Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich. Achtung: Nachcremen verlängert die Schutzwirkung nicht. Es erhält sie nur.

REGEL NR. 4: KEINE MEDIKAMENTE UND SONNE!

Achten Sie bei Medikamenten auf Nebenwirkungen im Zusammenhang mit Sonnenlicht. Fragen Sie sicherheitshalber vorher Ihren Arzt.

REGEL NR. 5: KEINE STARKE BESTRAHLUNG!

Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit (zwischen 11.00 und 15.00 Uhr). Die Wirkung der Sonne ist dann mehrfach

höher als vormittags oder nachmittags. Richten Sie sich bei Aktivitäten im Freien nach dem UV-Index (UVI) und schützen Sie Kinder entsprechend. Den UVI erfahren Sie beispielsweise über den Wetterbericht oder im Internet. Beachten Sie aber, dass die UV-Belastung aufgrund von Reflexionen an Schnee, Sand und Wasser höher sein kann als der UVI angibt.

REGEL NR. 6: KEINE PRALLE SONNE FÜR KLEINKINDER!

Kleinkinder gehören nicht in die pralle Sonne. Suchen Sie ihnen einen schattigen Platz und ziehen Sie Ihre Kinder sonnengerecht an. Auf Sonnencreme sollte im ersten Lebensjahr verzichtet werden.

REGEL NR. 7: KEIN SONNENBRAND!

Vermeiden Sie einen Sonnenbrand! Selbst eine schmerzlose Hautrötung (leichteste Form des Sonnenbrandes) kann Hautschäden bewirken.

REGEL NR. 8: BESONDERER SCHUTZ BEIM BADEN!

Beim Baden und Schwimmen gilt: Auch hier sollten Schultern, Brust und Rücken mit einem T-Shirt oder spezieller UV-Badekleidung bedeckt sein. Insbesondere nach dem Aufenthalt im Wasser sollte die Haut mit gut Sonnenschutzcreme nachgcremt werden, um die Schutzwirkung zu erhalten.

REGEL NR. 9: MEIDE SOLARIEN!

Geben Sie im Urlaub der Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen. Bleiben Sie in den ersten Tagen lieber im Schatten. Eine Vorbräunung im Solarium führt übrigens nicht zu einer nennenswerten Erhöhung des Eigenschutzes der Haut. Die zusätzliche UV-Belastung schadet dagegen der Haut.

REGEL NR. 10: SEI VORBILD!

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, damit sich Ihr Kind von klein auf an den richtigen Umgang mit der Sonne gewöhnt.