

Sonnenschutz

Außenbereich

- ☐ Richtige Kleidung tragen
 - leichte, aber dicht gewebte Kleidung
 - lange Ärmel, Hosen
 - UV-Schutzkleidung wenn vorhanden
 - helle Kleidung bevorzugen
- ☐ Kopf und Nacken schützen
 - Helm mit Nackenschutz
 - Kappe mit Schirm
- ☐ Augen schützen
 - geeignete Sonnenbrille mit UV-Schutz
 - bei Bedarf Schutzbrille mit Sonnenschutzfunktion
- ☐ Sonnencreme richtig verwenden
 - hoher Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30, besser 50)
 - regelmäßig nachcremen
 - Wichtig: Schwitzen reduziert den Schutz.
- ☐ Schatten nutzen
 - Pausen im Schatten verbringen
 - direkte Sonne vermeiden
- ☐ Auf heiße Oberflächen achten
 - Handschuhe nutzen
 - Oberflächen vorsichtig anfassen
 - Verbrennungsgefahr beachten

Innenbereich

- ☐ Blendung vermeiden
 - Rollos oder Sonnenschutz nutzen
- ☐ Raumtemperatur im Blick halten
 - regelmäßig lüften
 - genug Trinken
 - Hitzestaus vermeiden
- ☐ Auch Fahrzeuge werden heiß
 - Fahrzeug lüften
 - Innenraum nicht unterschätzen (auch im Auto ist Sonnenbrand möglich)
 - Wasser mitnehmen

