



**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.**

2m²

Schulsport

Sonnenschutz bei sportlichen Aktivitäten im Freien



Gesetzliche
Unfallversicherung

Die Haut braucht besonderen Schutz

Viele schulsportliche Aktivitäten finden im Freien statt. Dabei wird der Sonnenschutz häufig vernachlässigt und die Haut von Schülerinnen und Schülern durch die UV-Strahlung gefährdet.

Daher sollten Lehrkräfte Eltern und Schüler/innen vor sportlichen Aktivitäten über notwendige Verhaltensweisen und Maßnahmen zum Sonnenschutz informieren.

Das vorliegende Faltblatt gibt dazu Hilfestellung und Anregungen.

Einen wichtigen Schutz bietet der jeweiligen Aktivität angepasste (Funktions-)Kleidung einschließlich der erforderlichen Kopfbedeckung.

Sonneneinstrahlung in Verbindung mit sportlicher Bewegung erhöht den Flüssigkeitsbedarfs des Körpers. Daher ist es wichtig, Schüler/innen dazu anzuhalten, Getränke (möglichst ohne Zuckergehalt) mitzubringen und zu sich zu nehmen.

An unbedeckten Körperstellen sind Sonnenschutzmittel zu verwenden.

www.2m2-haut.de

**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.**

2m²

PRÄVENTIONSKAMPAGNE HAUT
VON GESETZLICHER KRANKEN- UND UNFALLVERSICHERUNG

SIE ATMET. SIE FÜHLT. SIE SCHÜTZT.

Schulische Veranstaltungen auf dem Sportplatz

Unterricht, Sportfest, Wettkämpfe

Sportliche Anforderungen sind den klimatischen Verhältnissen anzupassen (z.B. kein Ausdauersport bei extremen Temperaturen).



Für Bewegung, Spiel und Sport sollten bei starker Sonneneinstrahlung vorhandene Schattenbereiche auf der Sportanlage genutzt werden.

Bei Sportfesten und Wettkämpfen ist es empfehlenswert, beschattete Aufenthaltsbereiche zu schaffen und diese zur Ruhe und Erholung zu nutzen.

Wandern, Bergwandern

Wanderbekleidung hat eine wichtige Schutzfunktion, die sich aus Materialdichte, Faserart und Farbe ergibt. Dunkle Farben (rot, grün) haben einen höheren Absorptionsgrad für UV-Strahlung und schützen deshalb besser als helle. Bei Wanderungen empfiehlt sich das Tragen von leichter, langärmeliger Funktionskleidung.

Die Kopfbedeckung beim Wandern sollte für UV-Strahlen weitgehend undurchlässig sein, da während einer Tour mit lang andauernder extremer Sonneneinstrahlung zu rechnen ist und insbesondere im Gebirge Schattenbereiche in großer Höhe fehlen.

Besonders gefährdete Hautbereiche (Gesicht, Lippen, Ohren, Nacken, Arme und Beine) sind durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (ggf. „Sunblocker“) zu schützen.

Sonnenbrillen zum Schutz der Augen sind notwendig, aber nur dann wirksam, wenn deren Gläser mit UV-Filter und der richtigen Tönung ausgestattet sind.



Wassersport

Kanu, Kajak, Rudern, Segeln, Surfen

Auch für den Wassersport gelten die Anforderungen an eine schützende Bekleidung und Kopfbedeckung.

Besonders gefährdete Hautpartien (Nacken, Schulter, Arme) sind mit wasserfesten Sonnenschutzmitteln zu schützen. Nach dem Abtrocknen mit dem Handtuch verliert der Sonnenschutz seine Wirkung und muss deshalb erneuert werden.



Schwimmen und Baden

Beim Baden und Schwimmen sind wasserfeste Sonnenschutzmittel zu benutzen.

Nach dem Verlassen des Wassers und dem Abtrocknen empfiehlt es sich, schattige Bereiche aufzusuchen, leichte Kleidung anzulegen und den Sonnenschutz zu erneuern.

Schneesport

Rodeln, Skifahren, Langlauf,
Snowboarden, Skitouren

Durch geeignete Skibekleidung (inkl. Mütze, Helm, Handschuhe) wird die Haut in der Regel ausreichend geschützt.

Es sollten Sonnenbrillen getragen werden, die die Augen auch vor seitlicher Sonneneinstrahlung schützen (Gletscherbrille, Skibrille mit UV-Filter).

Unbedeckte Hautpartien sind durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (ggf. Sunblocker) zu schützen.

Beim Eincremen nicht vergessen:

Aufgrund der starken Reflexionswirkung von Schneeflächen werden bestimmte Hautregionen auch von unten der Sonneneinstrahlung ausgesetzt, z.B. Kinn, Nase und Ohren.

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gern.