

Checkliste

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

UV-SCHUTZTIPPS FÜR TRAINER



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

CHECKLISTE FÜR TRAINERINNEN UND TRAINER

Zu viel UV-Strahlung der Sonne erhöht das Hautkrebsrisiko, schwächt das Immunsystem und kann dadurch das Abrufen optimaler Leistungen beeinträchtigen. Um dem Trainingsprinzip von Gesundheits- und Entwicklungsförderung zu entsprechen, sollte in den Monaten April bis September beim Training draußen auf folgende Dinge geachtet werden:

Ausrüstung

- Sportkleidung, die möglichst Nacken, Schultern und Oberschenkel bedeckt und dicht gewebt ist
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen, wenn es die Sportart erlaubt
- Sonnencreme: Vor dem Training auftragen lassen, gegebenenfalls nachcremen

Trainings- und Wettkampfbedingungen

- Trainingszeiten möglichst vor 11 Uhr oder nach 15 Uhr anbieten
- (Trink-)Pausen und Aufwärmübungen im Schatten
- UV-Index tagesaktuell berücksichtigen
Infos unter: www.bfs.de/uv-prognose
- Veranstalter / Ausrichter ansprechen:
Werden Schattenplätze zur Verfügung gestellt?

Vorbilder

- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran
- Bestärken Sie Ihre Sportlerinnen und Sportler, wenn sie den Sonnenschutz beachten
- Weisen Sie auf Risiken der UV-Strahlung hin

Projekt „Clever in Sonne und Schatten“ –
mehr Infos unter www.krebshilfe.de/uv-schutz