



Wir machen UV-Schutz im Sport zum Thema

Macht mit und werdet ...

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN



UV-SCHUTZ BEI SPORT UND BEWEGUNG



getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden
Heinrich-Zentrum Dresden-Rossendorf



Worum geht's?

Sportlerinnen und Sportler trainieren in den Sommermonaten (insbesondere von April bis September) vermehrt im Freien. Wenn sie wiederholt und lange der UV-Strahlung der Sonne ausgesetzt sind, erhöht sich ihr Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Zu viel UV-Strahlung kann zudem das Immunsystem schwächen und die Leistungsfähigkeit reduzieren.

Darauf sollte bei Sport und Bewegung im Freien geachtet werden:



Training und Pausen möglichst im Schatten



Schulterbedeckendes T-Shirt/UV-Shirt tragen



Kopfbedeckung tragen (wenn möglich)



Sonnenbrille tragen (wenn möglich)



Sonnenschutz (mind. LSF 30) verwenden



Das Programm **Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung** bringt UV-Schutz kostenfrei in Vereine und Verbände.

Weiterführende Infos unter:

www.cleverinsonne.de/sport-und-bewegung

www.krebshilfe.de/uv-schutz