
1.) Werde ein Sonnen-Wissenschaftler!

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen, dass

- die Wirkung der Sonne sowohl wohltuende als auch schädigende Auswirkungen hat,
- die UV-Belastung durch Aufenthalt im Schatten verringert werden kann.

- Das Zubehör:

Tageszeitung,
Früchte (wie z. B. Bananen),
Ton oder Teig,
farbiges Papier.

- Die Aufgaben:

Gruppenarbeit

Lassen Sie die Kinder zwei gleiche Gegenstände für eine Woche auslegen:
Den einen platzieren sie in direktes Sonnenlicht, den anderen in den Schatten.

2 Tageszeitungen,
2 Früchte,
2 Klumpen Ton oder Teig,
2 Gegenstände mit deutlichem Umriss auf einem Stück farbigem Papier.

Lassen Sie die Schüler besprechen, was bei den Versuchen passieren wird und nach der Woche
geschehen ist.

Diskussion

Sprechen Sie mit den Kindern über die nützlichen und schädlichen Wirkungen von Sonnenstrahlung.
Nehmen Sie dabei die Abbildung 1 auf Seite 3 der Lehrermappe zu Hilfe.

- Welches sind die guten Wirkungen der UV-Strahlung?
- Welches sind die schlechten Wirkungen der UV-Strahlung?

Lösung

Erklären Sie, dass das Licht und die Wärme der Sonne Körper und Seele wohl tun und sie unsere
Vitalität steigern. Die Sonne enthält aber auch UV-Strahlung, die zu Sonnenbrand und später zu
Hautkrebs führen kann.



2.) Sei genau so schlau wie die Tiere!

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen, dass

- sie zu bestimmten Tages- und Jahreszeiten besser im Schatten bleiben, um Haut- oder Augenschäden zu vermeiden,
- Kopfbedeckung, Bekleidung, Sonnencreme und Sonnenbrille vor der UV-Strahlung schützen.

- Das Zubehör:

Zeichenmaterial.

- Die Aufgaben:

Diskussion

Sprechen Sie mit den Schülern darüber, wie sich die Tiere im Sommer während der heißesten Tageszeit verhalten:

- Wo sind Hunde dann am liebsten und was tun sie?
- Warum sind Vögel eher morgens und abends aktiv aber tagsüber ruhig?
- Verhalten sich Menschen in der Sonne genauso schlau wie die Tiere?

Gestaltung

Lassen Sie die Schüler Bilder malen, die zeigen, wie klug sich Tiere in der Sonne verhalten.

Gruppenarbeit

Lassen Sie die Kinder auflisten, wie sich die Tiere zu den verschiedenen Tageszeiten verhalten.

Lösung

Erklären Sie, dass auch Menschen sich im Sommer in der Mittagszeit nicht in der prallen Sonne aufhalten, sondern Schatten suchen sollten. Erklären Sie, dass Menschen kein Fell haben wie die Tiere und sich deswegen mit Kleidung vor der UV-Strahlung schützen müssen. Weisen Sie darauf hin, dass die Intensität der UV-Strahlung nicht von der Temperatur abhängig ist, denn auch an kühlen Tagen kann die UV-Strahlung sehr hoch sein.



3.) Was habe ich mit Ozon zu tun?

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen, dass

- die Erde durch die Ozonschicht geschützt wird,
- die Ozonschicht den größten Teil der schädigenden UV-Strahlung blockt.

- Das Zubehör:

Arbeitsbogen (A).

- Die Aufgaben:

Zeigen Sie den Schülern die Illustration aus dem Arbeitsbogen (A). Oder kopieren Sie den Arbeitsbogen auf eine Folie und projizieren Sie sie an die Wand.

Diskussion

Sprechen Sie mit den Schülern über die Ozonschicht, die unsere Erde umgibt.

- Habt ihr schon etwas über die Ozonschicht gehört?
- Warum ist die Ozonschicht so wichtig für uns Menschen, die Tiere und Pflanzen?

Gruppenarbeit

Lassen Sie die Schüler erarbeiten, was mit Menschen, Tieren und Pflanzen passiert, wenn die Ozonschicht zerstört ist. Lassen Sie sie auflisten, wodurch die Ozonschicht beschädigt werden kann und wie man weiteren Schaden vermeiden könnte.

Lösung

Erklären Sie, dass die Ozonschicht die Erde wie einen Mantel umgibt und sie vor einem Teil der UV-Strahlung schützt. Eine dünne oder beschädigte Ozonschicht lässt viel mehr UV-Strahlung bis zur Erde durch. Dies kann zahlreiche Haut- und andere Gesundheitsschäden verursachen. Berichten Sie, dass Abgase und FCKW (Fluorkohlenwasserstoffe) die Ozonschicht schädigen. Durch Reduzierung der Emissionen und umweltfreundliche Motoren, Spraydosen und Kühlschränke können diese Belastungen langfristig vermindert werden.



4.) Wie sehr ist meine Haut geschädigt?

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen, dass

- die UV-Strahlung Haut- und Augenschäden bewirkt,
- die gebräunte Haut schon ein Zeichen für eine Hautschädigung ist,
- sie ihre Haut schützen müssen.

- Das Zubehör:

Ordner zum Sammeln der Geschichten,
Kassettenrekorder.

- Die Aufgaben:

Gruppenarbeit

Lassen Sie die Kinder Listen darüber erstellen, wodurch die Haut verletzt werden kann (zum Beispiel durch Schnitte, Quetschungen, Verbrennungen etc.).

Diskussion

Sprechen Sie darüber, was passiert, wenn die Haut verletzt ist.

- Wie repariert die Haut kleine Verletzungen selbst?
- Was passiert mit der Haut, wenn sie durch die Sonne verletzt wird?

Gestaltung

Lassen Sie die Kinder Geschichten über ihren letzten Sonnenbrand schreiben. Themen könnten sein „Rot wie eine Krabbe!“ oder „Als ich nicht an den Strand durfte“.

Schüler, die keine Sonnenbranderfahrung haben, können aufschreiben, wie sie sich davor geschützt haben und warum sie es taten. Sammeln Sie die Geschichten, damit sie immer wieder gelesen werden können, oder nehmen Sie diese Geschichten auf Kassette auf.

Lösung

Erklären Sie, dass die Haut kleine Schnitt- und Schürfwunden schnell selbst heilen kann.

Brandverletzungen, wie auch ein Sonnenbrand, sind von der Haut nicht so einfach zu reparieren, weil sich die Haut großflächig regenerieren muss. Machen Sie deutlich, dass sich die Haut rötet, wenn sie durch UV-Strahlung verletzt wurde, und dass sich die Haut an jeden Moment in der Sonne erinnert. Dadurch können später Hautschäden auftreten. Erklären Sie, dass Sonnenschäden zu dauerhaften Veränderungen der Haut führen können, zum Beispiel zu Pigmentmalen und Falten.



5.) Gefährdete Stellen am eigenen Körper!

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen, dass

- UV-Strahlung Haut- und Augenschäden bewirkt,
- die Bräunung der Haut schon das Zeichen für eine Hautschädigung ist,
- Hüte, Kleidung, Sonnencreme und Sonnenbrille helfen, sich zu schützen,
- es bestimmte Sonnenschutz-Maßnahmen für bestimmte Situationen gibt.

- Das Zubehör:

Arbeitsbogen (**B1 u. B2**).

- Die Aufgabe:

Diskussion

Sprechen Sie mit den Schülern darüber, warum an einigen Körperstellen schneller ein Sonnenbrand entsteht als an anderen.

- Welche Körperstellen sind der Sonne besonders stark ausgesetzt?
- Womit kann ich diese Körperstellen schützen?
- Wie schütze ich meine Haut beim Schwimmen?

Gestaltung

Lassen Sie die Kinder die Figuren und die Kleidungsstücke auf den Arbeitsbögen (**B1 u. B2**) ausmalen und ausschneiden.

Gruppenarbeit

Die Kinder sollen überlegen, welche Körperstellen in unbekleidetem Zustand ganz besonders der Sonne ausgesetzt sind. Lassen Sie die Kinder die Figuren (Arbeitsbogen **B1**) mit den ausgeschnittenen Kleidungsstücken aus dem Arbeitsbogen (**B2**) sonnengerecht anziehen.

Lösung

Erklären Sie, dass besonders das Gesicht, Schultern, Nacken und die Fußrücken der UV-Strahlung ausgesetzt sind und deswegen unbedingt mit Sonnenhut, Sonnenbrille, T-Shirt und Espadrillos (geschlossene Stoffschuhe) geschützt werden müssen. Zusätzlich müssen das Gesicht und die unbedeckten Körperstellen mit einer Sonnencreme eingerieben werden. Im Wasser unbedingt eine wasserfeste Sonnencreme verwenden und das T-Shirt anlassen.



6.) Entwurf deine eigene Sonnencreme!

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen, dass

- Hüte, Kleidung, Sonnencreme und Sonnenbrille vor der Sonne schützen,
- Sonnencreme richtig aufgetragen werden muss.

- Das Zubehör:

Kassettenrekorder.

- Die Aufgaben:

Diskussion

Sprechen Sie mit den Kindern darüber, dass alle unbedeckten Körperstellen mit einer Sonnencreme eingerieben werden müssen.

- Wie reibe ich mich richtig mit Sonnencreme ein?
- Welchen Lichtschutzfaktor (LSF) sollte meine Sonnencreme haben?
- Was muss ich beachten, wenn ich im Wasser war oder lange im Sand gespielt habe?
- Welches ist die beste Sonnenschutzcreme?

Gestaltung I

Zeichnen Sie den Umriss einer Sonnencreme-Flasche und lassen Sie die Schüler ihre eigenen Sonnencreme-Flaschen gestalten. Bitten Sie sie, der Klasse ihre Sonnencreme zu präsentieren: „Warum meine Sonnencreme die beste ist.“ Nehmen Sie die Präsentation auf Kassette auf. So kann sie immer wieder gehört werden.

Gestaltung II

Lassen Sie die Sonnencreme-Flaschen ausschneiden und daraus ein Sonnencremeflaschen-Buch oder ein Mobile basteln. Auf die Rückseite der Flaschen sollen die Kinder ihre Argumente für die Sonnencreme schreiben.

Rollenspiel

In Rollenspielen sollen sich die Kinder gegenseitig Anweisungen geben, wie Sonnencreme richtig aufgetragen wird und ob Körperstellen vergessen wurden.

Lösung

Erklären Sie, dass unbedeckte Körperstellen und das Gesicht großzügig mit Sonnencreme eingerieben werden müssen. Die Sonnencreme sollte einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 20 haben und möglichst wasserfest sein. Weisen Sie darauf hin, dass Nachcremen beim Spielen und besonders nach dem Baden wichtig ist. Aber Achtung: Nachcremen verlängert nicht die Schutzwirkung, es erhält sie nur.



7.) An welchen Orten bin ich besonders gefährdet?

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen, dass

- jeder durch UV-Strahlung gefährdet ist,
- sie zu bestimmten Zeiten besser im Haus oder im Schatten bleiben,
- Hüte, Kleidung, Sonnencreme und Sonnenbrille vor der UV-Strahlung schützen,
- bestimmte Sonnenschutz-Maßnahmen für bestimmte Situationen gelten.

- Das Zubehör:

Weltkarte,
Bildmaterial unterschiedlicher Länder.

- Die Aufgaben:

Diskussion

Stellen Sie eine Weltkarte auf und heben Sie die heißen Klimazonen mit Streifen oder Farbmarkierungen hervor. Lassen Sie die Schüler einige Länder benennen und besprechen Sie die Sitten und Gebräuche der Bevölkerung.

- Welche Sitten und Gebräuche herrschen in diesen Ländern?
- Wie sieht die Kleidung aus?
- Welche Temperatur herrscht in diesen Ländern?

Gruppenarbeit

Teilen Sie die Kinder in Gruppen ein und lassen Sie jede Gruppe für ein bestimmtes Land die Ergebnisse zusammentragen (Durchschnittstemperatur, Sitten und Gebräuche, Bekleidung). Die Gruppen sollen nun entscheiden, ob sich die Menschen richtig vor der Sonne schützen und ob wir etwas von deren Sonnenverhalten lernen können. Ist vielleicht ein den Kindern bekanntes Ferienziel dabei?

Gestaltung

Lassen Sie die Kinder ihre Ergebnisse auf Schautafeln zusammenstellen und mit Bildern illustrieren. Fordern Sie die Gruppen auf, ihre Länder mit Hilfe der Schautafeln vor der Klasse zu präsentieren.

Lösung

Erklären Sie, dass sich die Bewohner von Ländern mit besonders starker UV-Strahlung gut vor der Sonne schützen müssen und sie ihre Sitten und Gebräuche hierauf abgestimmt haben. Zum Beispiel machen viele Menschen in südlichen Ländern während der Mittagshitze Siesta. In Wüstengegenden ver mummen sich die Menschen, um sich vor der UV-Strahlung zu schützen. Machen Sie auch deutlich, dass die Intensität der UV-Strahlung nicht nur von der Temperatur abhängt. Auch in kalten Regionen kann die UV-Strahlung sehr hoch sein. Erklären Sie außerdem, dass die Intensität der Strahlung mit steigender Höhe zunimmt, und zwar alle 300 Höhenmeter um 4 %.



8.) Die besten Schattenspender

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen, dass

- sie zu bestimmten Tages- oder Jahreszeiten besser im Schatten bleiben,
- Hüte, Kleidung, Sonnencreme und Sonnenbrille vor der Sonne schützen,
- die UV-Belastung vermindert werden kann.

- Das Zubehör:

Baumsamen,
Zeitschriften.

- Die Aufgaben:

Diskussion

Besprechen Sie mit den Kindern, warum es wichtig ist, die Haut durch Schatten zu schützen.

- Warum schützt Schatten die Haut besser vor der Sonne als Sonnencreme?
- Welche Schattenspender gibt es?
- Zu welcher Tageszeit ist es besonders wichtig, sich im Schatten aufzuhalten?

Gruppenarbeit

Machen Sie vormittags einen Spaziergang rund um die Schule und lassen Sie die Kinder die schattigen und sonnigen Stellen notieren. Die Kinder sollen die Stellen auf dem Schulhof benennen, an denen sie besonders gern spielen. Kann man die Spiele auch in den Schatten verlegen, oder sollte man hier für Schattenspender sorgen (z. B. an Geräten, Spielwiesen, etc.). Säen Sie Bäume oder spannen Sie ein Sonnensegel an Stellen, wo Schatten notwendig wäre, oder überlegen Sie sich Alternativen.

Gestaltung

Lassen Sie eine Collage aus Zeitschriftenbildern gestalten, die schattige Gärten, Häuser mit überdachten Verandas oder Balkonen zeigen. Versehen Sie die Bilder mit Erklärungen der Schüler, wie diese Vorrichtungen helfen, sich vor der Sonne zu schützen.

Lösung

Machen Sie deutlich, dass Schatten und Textilien den besten Sonnenschutz ausmachen, weil sie die direkte Strahlung gar nicht erst an die Haut heranlassen. Erklären Sie, dass man an Stellen mit direkter Sonneneinstrahlung durch Schattenspender wie Sonnenschirme oder Markisen selbst für Schatten sorgen kann. Betonen Sie, wie wichtig es ist, sich besonders in der Mittagszeit im Schatten aufzuhalten.



9.) Was ist der UV-Index?

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen,

- wann und wo die UV-Strahlung die gefährlichen Werte erreicht,
- warum Kleidung, Sonnencreme und Sonnenbrille die UV-Belastung verringern,
- zu welchen Zeiten, an welchen Orten und in welchen Situationen Sonnenschutz absolut notwendig ist.

- Das Zubehör:

Weltkarte.

- Die Aufgaben:

Diskussion

Stellen Sie eine Weltkarte auf und markieren Sie die Regionen (geographische Lage!), an denen der UV-Index am stärksten ist. Sprechen Sie mit den Kindern darüber, dass die Intensität der UV-Strahlung durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst wird und mit dem sog. UV-Index gemessen wird.

- Was ist die UV-Strahlung und was bewirkt sie beim Menschen?
- Was ist der UV-Index?
- Welche Faktoren beeinflussen den UV-Index?
- Warum ist in bestimmten Ländern der UV-Index höher als in anderen?

Gruppenarbeit

Teilen Sie die Kinder in Gruppen ein und lassen Sie sie bestimmen, aufgrund welcher Faktoren in bestimmten Gegenden der UV-Index besonders hoch bzw. niedrig ist. Lassen Sie die Gründe aufschreiben und anhand der Weltkarte zeigen, welche Gebiete die höchste bzw. niedrigste UV-Strahlung haben. Erstellen Sie eine Hitliste der gefährdetsten Städte der Erde.

Lösung

Erklären Sie, dass die Sonne ultraviolette Strahlen hat, die wir nicht sehen und fühlen können. Die UV-Strahlung kann Menschen schaden und zu Hautschäden wie Sonnenbrand und Hautalterung oder Augenschäden führen. Die Intensität der Strahlung wird mit dem UV-Index angegeben. Die Indexwerte bewegen sich zwischen 0 und 11, teilweise sind sie sogar höher. Je höher der UV-Index ist, desto stärker ist die UV-Strahlung und desto größer die Gefahr von Haut- und Augenschäden. Sie können bei starker UV-Strahlung in kürzester Zeit auftreten. Die Stärke der UV-Strahlung hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie Tageszeit, Jahreszeit, geographische Lage, Höhenlage, Bewölkung und Umgebung (siehe Seite 3, Abb. 2, Lehrermappe). Machen Sie deutlich, dass die Intensität der UV-Strahlung nicht unbedingt von der Temperatur abhängig ist.



10.) Geschützt in die Ferien!

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen,

- Zeiten, Orte oder Situationen zu nennen, in denen Sonnenschutz besonders erforderlich ist,
- bestimmte Sonnenschutzmaßnahmen für bestimmte Situationen auszuwählen,
- wie groß die Risiken durch UV-Strahlung sind,
- ein neues Verhältnis zur Sonne und zur UV-Strahlung zu entwickeln,
- die eigene Familie und andere zu ermutigen, sich weniger der Sonne auszusetzen.

- Das Zubehör:

Weltkarte,
Reisekataloge.

- Die Aufgaben:

Diskussion

Fordern Sie die Kinder auf, anhand einer Weltkarte ihre Lieblings-Ferienziele zu nennen. Sprechen Sie darüber, wie sich die Kinder und ihre Familien vor der Sonne schützen und wie man es besser machen sollte.

- Scheint in meinem Ferienziel die Sonne und ist es besonders heiß?
- Wie hoch ist der UV-Index?
- Wie verhalten sich die Einheimischen?
- Wie schütze ich mich vor der Sonne und wie verhält sich meine Familie?
- Was muss ich alles beim Sonnenschutz bedenken?

Gruppenarbeit

Lassen Sie die Kinder Sonnenschutztipps für ihr Urlaubsziel sammeln. Dabei sollen auch Faktoren wie die Jahreszeit, Tageszeit, der UV-Index und die Sitten und Gebräuche in dem jeweiligen Land berücksichtigt werden. Leiten Sie die wichtigsten Sonnenregeln ab.

Gestaltung

Lassen Sie die Kinder aus den Reiseprospekten Bilder zu ihrem Ferienland ausschneiden. Diese Bilder sollen sie mit den erarbeiteten Sonnenregeln, dem UV-Index des Landes und den Sitten und Gebräuchen zu einer Reisebroschüre zusammenstellen. Heben Sie die Broschüren für die nächsten Ferien auf.

Lösung

Erklären Sie den Kindern, dass die UV-Strahlung in südlichen Ländern sehr viel stärker sein kann als bei uns. Deshalb ist es dort besonders wichtig, sich richtig zu schützen. Die richtige Bekleidung ist: Kopfbedeckung, Sonnenbrille, T-Shirt (auch im Wasser), weit geschnittene, möglichst lange Hose und Espadrillos. Alle unbedeckten Körperstellen und das Gesicht werden mit einer wasserfesten Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor (LSF) 20 großzügig eingerieben. Machen Sie deutlich, dass sich die Erwachsenen oft nicht richtig verhalten und dass die Kinderhaut ganz besonders empfindlich ist. Erklären Sie, dass die UV-Strahlung durch Reflexionen von Wasser, hellem Sand, Schnee oder Asphalt noch intensiviert wird und dass sie auch in das Wasser eindringt.

11.) Meine Sonnenschutz-Befragung

- Die Lernziele:

Die Schüler sollen lernen:

- ihre UV-Belastung zu minimieren,
- andere zu unterstützen, ihr Sonnenverhalten zu optimieren,
- die Vorteile des richtigen Sonnenschutzes zu erklären.

- Das Zubehör:

Arbeitsbogen (C).

- Die Aufgaben:

Fordern Sie die Schüler dazu auf, ihre Mitschüler zu befragen. Nutzen Sie dafür den Arbeitsbogen (C) oder entwickeln Sie eigene Fragen. Arrangieren Sie Termine für die Befragung anderer Klassen.

Gruppenarbeit

Teilen Sie die Klasse in Teams von 3-4 Schülern ein. Geben Sie jedem Team Fragebögen, auf denen die Antworten in Strichlisten festgehalten werden. Machen Sie einen Probedurchlauf, bevor die Teams starten.

Diskussion

Analysieren Sie die Fragebögen und erstellen Sie eine Tabelle oder Grafik mit den Antworten.

- Welche Antworten kamen am häufigsten vor?
- Schützen sich die Befragten gut oder schlecht vor der Sonne?
- Wie kann man die Mitschüler besser informieren?

Gestaltung

Lassen Sie die Schüler Materialien gestalten, wie z. B. Poster mit den wichtigsten Sonnenregeln, um ihre Mitschüler zum Thema Sonnenschutz zu informieren.

Lösung

Fassen Sie die Ergebnisse in einem Bericht für die Schülerzeitung zusammen. Informieren Sie auch die Eltern über die Ergebnisse der Befragung und überlegen Sie Möglichkeiten, Sonnenschutz-Defizite in der Schule zu beseitigen.



12.) Wie ziehe ich mich richtig an?

• Die Lernziele:

Die Kinder sollen lernen, dass

- schützende Kleidung, Sonnencreme und Sonnenbrille helfen, die UV-Strahlung zu verringern,
- sie dem Druck widerstehen, sonnengebräunt aussehen zu müssen,
- sie für ihre Gesundheit verantwortlich sind und deshalb über ihren eigenen Sonnenschutz entscheiden müssen.

• Das Zubehör:

Kataloge für Kinder- und Badebekleidung,
Alternativ: Arbeitsbogen (B1 u. B2).

• Die Aufgaben:

Diskussion

Sprechen Sie mit den Kindern darüber, dass Sommerbekleidung nicht nur nach dem aktuellen Modetrend ausgesucht werden sollte. Sie sollte auch vor der UV-Strahlung schützen.

- Warum sind Kleider oder Shirts mit Spaghettiträgern für sonnige Tage nicht empfehlenswert?
- Welches sind die Nachteile von Sandalen?
- Welche Kleidung schützt gut vor der Sonne?
- Welche Kopfbedeckungen schützen besonders gut vor der Sonne?
- Welches ist die beste Badebekleidung?

Gruppenarbeit

Lassen Sie die Schüler mit Hilfe der Kataloge entscheiden, welche Bekleidung sich gut und welche sich weniger gut als Sonnenschutz eignet. Lassen Sie sie ihre Entscheidungen begründen.

Gestaltung

Die Kinder sollen die Bekleidung aus den Katalogen ausschneiden und auf zwei große Pappbögen mit der Beschriftung „Guter Sonnenschutz“ und „Schlechter Sonnenschutz“ aufkleben. Lassen Sie die Gruppen ihre Bögen vor der Klasse präsentieren.

Lösung

Erklären Sie den Kindern, dass Kopfbedeckung, Kleidung und Sonnenbrille der wichtigste Sonnenschutz sind und worauf sie bei der Wahl ihrer Kleidung achten sollten. Spaghettiträger bedecken nicht die Schultern, die besonders stark der Sonne ausgesetzt sind, und eignen sich deshalb nicht als Sonnenschutz. Besser sind T-Shirts, die Schultern und Arme bedecken. Auch beim Baden ist das wichtig. Hosen sollten 3/4-lang sein, damit sie möglichst viel Bein bedecken. Die Kopfbedeckung sollte eine besonders breite Krempe oder einen Nackenschutz haben. Die Sonnenbrille muss die gefährliche UV-Strahlung herausfiltern, damit die Augen nicht geschädigt werden. Sandalen lassen zwar viel Luft an die Füße, schützen aber die empfindlichen Fußrücken nicht vor der Sonne. Besser geeignet sind Espadrillos.

