

Checkliste

---

# CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

---

UV-SCHUTZTIPPS FÜR KLEINKINDER



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

# CHECKLISTE FÜR ELTERN

Der wichtigste Sonnenschutz für Ihr Kind sind Sie!  
Gehen Sie daher mit gutem Beispiel voran!

## Intensive Sonne meiden

- Den Alltag ohne zu viel Sonne planen
- Für Infos zur täglichen UV-Strahlungsstärke „UV-Index“ nutzen: [www.bfs.de/uv-prognose](http://www.bfs.de/uv-prognose)
- Bei starker Sonne die Mittagsstunden (11-15 Uhr) im Schatten oder drinnen verbringen.
- Hautrötungen und Sonnenbrand unbedingt vermeiden

## Kleidung ist der beste Schutz

- Kopfbedeckung mit Ohren- und Nackenschutz
- Kleidung, die Schultern, Arme und Beine bedeckt
- Schuhe, die den Fußrücken schützen
- Sonnenbrille mit UV-Schutz (Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1 und UV 400)

## Sonnenschutzmittel für unbedeckte Haut

- Lichtschutzfaktor 30 bis 50 mit UVA-Schutz
- Ohne Duft- und Konservierungsstoffe
- Dick auftragen, 30 Minuten vor Aufenthalt in der Sonne
- Regelmäßig nachcremen, vor allem nach Schwitzen und Wasserkontakt

## Die Lebenswelt Kita gestalten

- UV-Index für alle sichtbar machen
- Schattenplätze auf dem Außengelände einrichten
- Eincremen während Betreuungszeit erfragen
- Sonnenschutz altersgerecht thematisieren

Mehr Infos zum UV-Schutz für Ihr Kind finden Sie unter [www.krebshilfe.de/uv-schutz](http://www.krebshilfe.de/uv-schutz), [www.CleverinSonne.de](http://www.CleverinSonne.de) und [www.die-sonne-und-wir.de](http://www.die-sonne-und-wir.de).  
CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN ist eine Kampagne der Deutschen Krebshilfe und ihrer Kooperationspartner.

