

## Sonnenschutz - Merkblatt für Eltern

Die beschriebenen Maßnahmen gelten für die Monate April bis September.

### Kopfbedeckung

Alle Kinder sollten draußen eine Kopfbedeckung tragen, die auch den Nacken, die Ohren und das Gesicht (besonders Stirn, Nase und Augen) vor direkter Sonneneinstrahlung schützt.



### Bekleidung

Alle Kinder sollten draußen Kleidung aus blickdichten Stoffen tragen, die die Schultern, die Arme bis zu den Ellenbogen und die Beine bis zu den Knien bedeckt.



### Sonnencreme

Alle Kinder sollten eingecremt sein, spätestens 30 Minuten bevor sie nach draußen gehen und mit wasserfester Sonnencreme mit UV-A und UV-B Filter, Lichtschutzfaktor 30 oder höher. Bei längerem Aufenthalt im Freien muss nachgecremt werden.



### Schatten

Alle Kinder sollten sich zwischen 11:00 und 15:00 Uhr im Schatten aufhalten. Bei besonders intensiver Sonneneinstrahlung wird diese Zeit auf 10:00 – 16:00 Uhr ausgedehnt.



### Babys

Kinder unter einem Jahr gehören gar nicht in die direkte Sonne.

### Vorbildfunktion

Vorbilder in Sachen Sonnenschutz für die Kinder sein bedeutet:

- Sie tragen eine angemessene Kopfbedeckung und Kleidung, die empfindliche Stellen vor der Sonne schützt.
- Sie tragen regelmäßig Sonnencreme auf.
- Sie halten sich im Schatten auf, wann immer dies möglich ist.
- Sie informieren sich über den aktuellen UV-Index und verhalten sich entsprechend.



## Der UV-Index: Schutzempfehlungen der WHO

|              |                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1-2</b>   | <b>Geringe Belastung</b>                                                            | <b>Keine Schutzmaßnahmen erforderlich.</b><br>Aufenthalt im Freien ist gefahrlos.                                                                                                             |
|              |    |                                                                                                                                                                                               |
| <b>3-5</b>   | <b>Mittlere Gefahr</b>                                                              | <b>Schutzmaßnahmen erforderlich!</b><br>Bekleidung, Sonnencreme und Kopfbedeckung schützen vor zu viel UV-Strahlung.<br>In der Mittagszeit Schatten aufsuchen.                                |
|              |  |                                                                                                                                                                                               |
| <b>6-7</b>   | <b>Hohe Gefahr</b>                                                                  | <b>Schutzmaßnahmen sind notwendig!</b><br>In der Sonne werden sonnendichte, lange Bekleidung, Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt.<br>In der Mittagszeit Schatten aufsuchen. |
|              |  |                                                                                                                                                                                               |
| <b>8, 9+</b> | <b>Sehr hohe Belastung</b>                                                          | <b>Schutzmaßnahmen sind unbedingt erforderlich!</b><br>Vermeidung des Aufenthalts im Freien zwischen 11 und 15 Uhr.                                                                           |
|              |  |                                                                                                                                                                                               |

## Elterninformation: Teilnahme am SunPass Projekt

Liebe Eltern,

in diesem Jahr möchten wir gemeinsam mit Ihnen einen besonderen Fokus auf das Thema Sonnenschutz in unserer Einrichtung richten. Das Risiko, im späteren Leben an Hautkrebs zu erkranken, kann durch guten Schutz vor UV-Strahlung in den ersten Lebensjahren stark verringert werden. Kinder brauchen besonderen Schutz, da die junge Haut ihre Schutzfunktion noch nicht voll ausgebildet hat und unbemerkt Schäden entstehen können, die erst Jahre später ihre Folgen zeigen.

Es gibt viele gute Gründe am Projekt „SunPass“ teilzunehmen.

Das Projekt „SunPass - gesunder Sonnenspaß für Kinder“ wurde von der Europäischen Hautkrebsstiftung (ESCF) entworfen und wird von der Krebsgesellschaft NRW gemeinsam mit der IKK classic in NRW umgesetzt. Das Ziel ist es, Kindertagesstätten, die aktiven Sonnenschutz in ihrer Einrichtung betreiben, zu fördern und als vorbildliche Sonnenschutz- Kitas zu zertifizieren.

Die Zertifizierung umfasst eine Begehung unserer Einrichtung und die Erfassung unserer aktuellen Bemühungen zum Sonnenschutz. Außerdem wird eine Online- Informationsveranstaltung für Eltern zum Thema stattfinden, die von vielen Eltern besucht werden soll. Diese wird von einem/einer Hautarzt/Hautärztin durchgeführt und dauert eine Stunde.

Wir möchten Sie um Unterstützung beim Schutz Ihrer Kinder bitten. Entnehmen Sie die Infos zu den einzelnen Maßnahmen bitte den Aushängen in unserer „Sonnenschutz-Ecke“. Zur Informationsveranstaltung laden wir Sie gesondert ein.

Mit freundlichen Grüßen