

SONNENSCHUTZ

ZIELE

In diesem Tatkunde-Block lernst du, wie du dich gegen die Sonne schützt.

INHALT

Diesen Tatkunde-Block passt an jeden Cevinachmittag oder in jedes Lager, wenn die Sonne scheint. Sei ein gutes Vorbild und erkläre den Kids, wieso sie sich vor der Sonne schützen sollen.

Schutz gegen die schädigenden Sonnenstrahlen

Sonneneinstrahlung kann Augen und Haut schädigen. Langzeitwirkungen sind grauer Star und Netzhautablösung bei den Augen und gefährliche Krebse bei der Haut.

Kinder sollten noch besser geschützt werden, weil sie noch viel empfindlichere Augen und Haut haben.

1. Kleidung

Lange Kleider aus Polyester oder Seide schützen besser als andere Stoffe. Es gibt kein Gütesiegel für Kleidung mit hohem Lichtschutzfaktor. Der beste Massstab ist der UV-Standard 801.

Ein breiter Sonnenhut schützt bedingt sowohl die Augen vor Blendung, als auch vor der Einstrahlung von UV-Strahlung. Ausserdem schützt er je nach Modell bedingt die Gesichtshaut und Nackenhaut.

2. Sonnenbrille

Gute Sonnenbrillen schützen sowohl vor sichtbarem Licht, als auch vor der unsichtbaren UV-A und UV-B-Strahlung.

Blendschutz für sichtbares Licht:

- Filterkategorie 2 reicht für Sommertage in unseren Breitengraden.
- Filterkategorie 3 reicht für Aufenthalte im Schnee oder am Wasser.
- Filterkategorie 4 schützt bei Aufenthalten im Hochgebirge und auf Gletschern. Nicht zum Autofahren geeignet!

Alter: 7

KATEGORIEN

- 1. Hilfe
- Prävention



Achtung: *Dunkle Sonnenbrillen, also mit hohem Blendschutz, aber ohne UV-Schutz sind gefährlicher als gar keine Sonnenbrille. Die Pupillen verengen sich bei starker Sonneneinstrahlung und schützen so die Augen. Bei hohem Blendschutz passiert das nicht und die gefährlichen UV-Strahlen gelangen direkt ins Auge.*

Unsichtbares UV-A und UV-B Licht:

- UV 400 schützt vor beiden Wellenlängen.

Qualitätsmerkmale für eine Sonnenbrille:

- Das CE-Zeichen (solange es nicht gefälscht wurde) bezeugt, dass bei der Sonnenbrille die gängigen EU-Standards eingehalten wurden.

Nebst den Gläsern mit gutem Strahlenschutz sollte die Brille breite Bügel haben und grosse, entspiegelte Gläser besitzen, um das Streulicht abzufangen.

3. Sonnencreme

Bei hellem Hauttyp hat man eine Eigenschutzzeit von 10 Minuten. Man kann die Zeit, in welcher man sich bedenkenlos in der Sonne aufhalten kann, ausrechnen, indem man die Eigenschutzzeit mit dem verwendeten Lichtschutzfaktor der Sonnencreme multipliziert:

zum Beispiel: 10 Minuten x LSF 30 = 300 Minuten

Wenn man vorhat eine bestimmte Zeit in der Sonne zu verbringen, kann man mit der Eigenschutzzeit den benötigten Lichtschutzfaktor ausrechnen:

zum Beispiel: 150 Minuten geteilt durch 10 Minuten = LSF 15

Schutz gegen Überhitzung

1. Luftige Kleidung und ein Sonnenhut schützen den Körper vor Überhitzung und so vor einem Sonnenstich.
2. Meide die Mittagshitze und halte dich bevorzugt im Schatten auf.
3. Trinke ausreichend Wasser oder ungesüsste Getränke.
4. Vermeide körperliche Anstrengung.