

Sonnenklar – Sonnenschutz!



Schutz durch angemessene Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille mit UV-Filter



- Sonnencreme mit geeignetem Lichtschutzfaktor
- ca. 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auftragen
- regelmäßig (mind. alle 2 Stunden) nachcremen



von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr übermäßige Sonnenbestrahlung möglichst meiden



Kleinkinder nicht direkter Sonnenstrahlung aussetzen



Maximale Sonnenzeit =
Eigenschutzzeit der Haut x Lichtschutzfaktor

(Eigenschutzzeit je nach Hauttyp 10 Minuten bis 25 Minuten)

Hauttypbestimmung www.sonne-mit-verstand.de

(des Sonnenschutzmittels)