

## **Sonnenschutz für Kinder**

### **Zarte Haut braucht starken Schutz.**

Kinderhaut ist empfindlicher als Erwachsenenhaut und durch UV-Strahlen besonders gefährdet. Auch weil Kinder nicht selbst für ihren Schutz sorgen können.

Deshalb gibt es spezielle Sonnenschutz-Regeln für Kinder, die Eltern beachten müssen. Nicht nur am Strand oder im Urlaub, sondern immer und überall, wo Kinder der Sonne ausgesetzt sind. Im eigenen Garten oder auf dem Schulhof.

Die wichtigsten Faustregeln für den richtigen Sonnenschutz bei Kindern:

Kinder unter einem Jahr nie direkter Sonne aussetzen!

Kinder nicht der Mittagssonne zwischen 11–15 Uhr aussetzen!  
Die Sonnenbrandgefahr ist am höchsten, wenn auch die Sonne am höchsten steht.

Immer durch Kleidung schützen!  
Hut mit Nackenschutz, T-Shirt mit halblangem Ärmel, Höschen mit halblangen Beinen. Achten Sie bei Kinder-Sommer-Kleidung auch auf den "UPF", den Lichtschutzfaktor für Textilien.

Unbedeckte Körperpartien immer eincremen:  
Mindestens Lichtschutzfaktor 25 oder mehr!  
Verwenden Sie spezielle Kinderprodukte mit sehr hohem Lichtschutzfaktor größer als 25.

Immer mit Sonnenbrille!  
Schützen Sie die Augen Ihres Kindes durch eine hochwertige Sonnenbrille, Ihr Augenoptiker berät Sie gerne.

Gehen Sie auch beim Sonnenschutz mit gutem Beispiel voran!  
Als Eltern sind Sie die Hau(p)tverantwortlichen für Ihre Kinder. Sie haben die Verantwortung und Vorbildfunktion. Kinder und Jugendliche sollten am besten nie einen Sonnenbrand erleiden.  
Pölzl Kristina