



## Sonnenschutz: Checkliste für Lehrpersonen

Kinderhaut muss besonders vor der Sonne geschützt werden, denn sie ist empfindlicher als die von Erwachsenen und auch durchlässiger für UV-Strahlen. Wiederholte Sonnenbrände während der Kindheit und Jugend erhöhen das Hautkrebsrisiko.

Kinder und Jugendliche vom Kindergarten bis zur Oberstufe sowie Berufsschule sollen mit den Sonnenschutzmassnahmen vertraut sein und diese anwenden. Die Schule ist ein idealer Ort, um mit gutem Beispiel voranzugehen.

Die vorliegende Checkliste soll Sie als Lehrperson unterstützen, das Thema Sonnenschutz in den Schulalltag zu integrieren.

### Sonnenschutz-Tipps für Kinderhaut

- Schatten der Sonne vorziehen
- T-Shirt, mindestens knielange Hose und Sonnenbrille tragen
- Hut, möglichst mit Nackenschutz oder breitem Rand, aufsetzen
- Nicht bedeckte Körperstellen mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30) eincremen
- Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel nach dem Baden erneut auftragen
- Nicht vergessen, Lippen, Ohren, Nase und Fussrücken zu schützen
- (Kleinkinder bis zum ersten Lebensjahr nicht der direkten Sonne aussetzen)
- Auf Solariumbesuche verzichten

### Allgemeine Informationen über Sonnenschutz:

- Alle Lernenden verfügen über stufengerechte Kenntnisse zum Thema UV-Strahlung und deren Auswirkung auf die Gesundheit. Thematisieren Sie die UV-Strahlung und Sonnenschutzmassnahmen im Unterricht.*
- Stellen Sie an sonnenreichen Tagen den Praxisbezug her: Machen Sie die Schüler darauf aufmerksam, dass sie sich in den Pausen (11 bis 15 Uhr) nicht der prallen Sonne aussetzen sollen und erwähnen Sie den Sonnenschutz.*

### Informationen VOR Aktivitäten im Freien (Schulreise, Skilager, Sporttag, etc.):

- Informieren Sie sich vor dem Anlass über die Wetterverhältnisse.*
- Informieren Sie sich vor dem Anlass über den UV-Index ([www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)).*
- Nutzen Sie bei vorgängiger Korrespondenz an die Eltern die Gelegenheit, diese an die Sonnenschutzmassnahmen zu erinnern.*
- Sprechen Sie mit den Schülern über mögliche Sonnenschutzmassnahmen und fragen Sie nach, welche von ihnen für den Ausflug vorgesehen sind („Wer hat einen Sonnenhut?“, „Wer nimmt einen mit?“, u.ä.).*
- Praktischer Tipp: Bemalen Sie im Vorfeld mit den Schülern Sonnenhüte oder basteln Sie gemeinsam Papierhüte.*

### Zu beachten WÄHREND Aktivitäten im Freien:

- Verbringen Sie die Pausen im Schatten, besonders zwischen 11 Uhr und 15 Uhr.*
- Sport im Freien sollte in den Morgenstunden vor 11 Uhr oder am späteren Nachmittag stattfinden.*
- In den Bergen sollte auf einen besonders guten Schutz geachtet werden. Pro 300 Höhenmeter nimmt die Intensität der UV-Strahlen um 3 bis 5% zu.*
- Schnee kann die UV-Strahlen bis zu 90% reflektieren und damit die Strahlungsintensität verdoppeln.*
- Auch Wolken bieten keinen vollständigen Schutz. Je nach Bewölkung können trotzdem noch bis 80% der UV-Strahlen zu uns gelangen.*

## Hintergrund-Informationen

- **Schatten und Kleidung bieten den besten Schutz vor UV-Strahlen**
- **Wiederholte Sonnenbrände in den ersten 18 Lebensjahren erhöhen das Hautkrebsrisiko**
- **Kinderhaut ist dünner und empfindlicher als die von Erwachsenen**  
Die natürlichen Eigenschutzmechanismen sind vor allem während den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt. Kinderhaut benötigt deshalb immer einen besonderen Sonnenschutz.
- **Sonnenschutzmittel bieten keinen unbeschränkten und ausreichenden UV-Schutz**  
Mit der korrekten Anwendung von Sonnenschutzmittel, die sowohl von UV-B-Strahlen wie auch von UV-A-Strahlen schützen, kann das Risiko an Hautkrebs zu erkranken reduziert werden. Die korrekte Anwendung hängt ab von:
  - Menge (30ml für den Körper eines Erwachsenen)
  - Auftragen nach Wasserkontakt, Schwitzen oder Abreiben wiederholen
  - Keine unbedeckten Körperstellen vergessen

Auch bei korrekter Anwendung stellen Sonnenschutzmittel keinen Freipass dar für einen unbeschränkt langen Aufenthalt in der Sonne. Auch mit einem hohen Faktor sollte man nicht absichtlich länger an der Sonne bleiben. Sonnenschutzmittel können das Eindringen der UV-Strahlen in die Haut nicht verhindern, sondern nur verringern. Der beste Sonnenschutz ist und bleibt der Schatten sowie das Tragen von Kleidern.

- **Solarium meiden**  
Sensibilisieren Sie die Kinder/Jugendlichen, kein Solarium zu besuchen. Solarien erhöhen das Hautkrebsrisiko und fördern die frühzeitige Hautalterung. In der Schweiz findet heute der erste Gang in's Solarium durchschnittlich bereits mit etwa 17 Jahren statt. Die Jugendlichen tun sich dabei nichts Gutes: Wer vor dem 35. Lebensjahr mit Solariumbesuchen beginnt, hat ein um 75% erhöhtes Risiko, im Verlauf des Lebens an einem Melanom zu erkranken.
- **Die Haut kann nicht sinnvoll auf die Sonne vorbereitet werden**  
Vorbräunen bedeutet eine zusätzliche UV-Exposition und ist deshalb aus gesundheitlichen Gründen zu vermeiden. Auch Solarien eignen sich nicht für die Vorbereitung auf die natürlichen Sonnenstrahlen. In den Solarien werden vorwiegend UV-A-Strahlen eingesetzt, was zu einer Sofortpigmentierung der Haut führt. Diese Bräunung erhöht den Eigenschutz der Haut nicht und schützt deshalb nicht vor den UV-Strahlen.
- **Auch bei bewölktem Himmel dringen UV-Strahlen an die Erdoberfläche**  
Kälte und Bewölkung täuschen oft über die Strahlenintensität hinweg. Auch bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80% der UV-Strahlen durch die Wolkendecke. Helle Flächen wie Schnee, Eis, Sand, Beton oder Wasser reflektieren die UV-Strahlen und verstärken so deren Wirkung.
- **Sonnenbrillen von schlechter Qualität schaden dem Auge mehr als sie nützen**  
Wichtig bei Sonnenbrillen ist nicht der Preis, sondern das CE-Zeichen und der Vermerk «100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer». Vorsicht geboten ist bei Brillen ohne Deklaration des UV-Schutzes.

*Das stufengerechte Unterrichtsmaterial der Krebsliga und des Bundesamts für Gesundheit soll Kindern und Jugendlichen spielerisch ein vernünftiges Verhalten in der Sonne vermitteln. Eine Übersicht der Materialien ist zu finden unter [www.bernetverlag.ch/sonnenschutz](http://www.bernetverlag.ch/sonnenschutz).*