

Lass dich nicht verbrennen

Zu viel natürliche UV-Strahlung schädigt die Haut und erhöht das Hautkrebsrisiko. In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 200.000 Personen neu an Hautkrebs. Dabei können schon wenige einfache Schutzmaßnahmen bei der Arbeit und in der Freizeit helfen, das Risiko einer Erkrankung zu verringern.



Kopfbedeckung

Ein breitkrempiger Hut oder eine Kappe mit Nackenschutz schützen Kopf, Gesicht, Ohren und Nacken.

Viel Wasser trinken

Sonnenbrillen

nach EN 166 und EN 172, die auch seitliche Einstrahlung abschirmen, schützen die Augen.

Langärmelige Shirts

aus Funktionsmaterialien, Leinen oder Baumwolle schützen die Haut vor UV-Strahlen.

Sonnencreme

mit einem Lichtschutzfaktor 30 oder höher schützt Hautstellen, die nicht von Kleidung bedeckt werden. Nachcremen ist wichtig. Es verlängert aber die Schutzwirkung nicht.

Atmungsaktive, lange Arbeitshosen

aus leichtem Material mit Lüftungsschlitzen sorgen für eine gute Luftzirkulation und beugen Stauwärme vor.

Geschlossene Sicherheitsschuhe

bewahren die Füße vor Verletzungen und bieten einen guten Sonnenschutz.



SVLFG