

## Kluger Sonnenschutz für uns

So schützt du dich am besten vor einem Sonnenbrand:



1. Meide die Sonne in der Mittagszeit.
2. Bleibe an den ersten Sommertagen und den ersten Urlaubstagen lieber im Schatten.
3. Trage locker sitzende Kleidung. Die Arme und Beine sollten möglichst bedeckt sein (lange Hose oder ein längerer Rock).
4. Trage eine Kopfbedeckung, die auch deinen Nacken und dein Gesicht vor der Sonne schützt.
5. Creme alle unbedeckten Körperteile gut mit Sonnencreme ein: vor allem die Ohren, Nase und Lippen, das Kinn und die Oberseite der Füße.
6. Sonnencreme reibt sich beim Spielen ab. Deshalb immer wieder gut nachcremen. Das gilt vor allem auch nach dem Schwimmen.
7. Schütze deine Augen mit einer Sonnenbrille.
8. Trinke viel. In der Sonne verliert dein Körper viel Flüssigkeit.