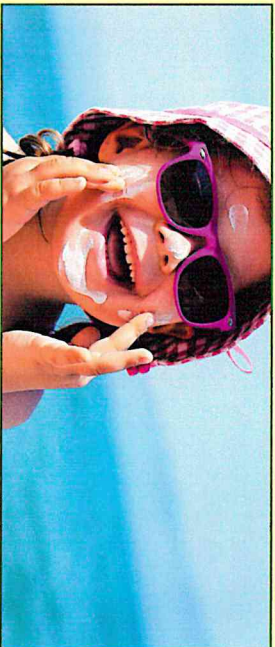


ÜBER DAS PROJEKT KINDERLEICHT

Mit Ihren Angeboten zum Sonnenschutz möchte die Sächsische Krebsgesellschaft sowie ihre Partner Eltern, Kinder, Erzieher und Lehrer beim bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit der Sonne und der damit verbundenen UV-Strahlung unterstützen.



Im Rahmen des Programms „Kinderleicht–Sonnenschutz im Kindesalter“ möchte sie dabei Kindertagesstätten, Grundschulen und Horteinrichtungen im Freistaat Sachsen bei der Umsetzung geeigneter Maßnahmen beraten und begleiten. Einrichtungen, die sich hier aktiv einbringen und aktiven Sonnenschutz betreiben, werden dabei mit einem Zertifikat der Sächsischen Krebsgesellschaft e. V. ausgezeichnet.

Das ursprüngliche Projekt Kinderleicht entstand 2008/2009 und wurde aufgrund des großen Interesses neu aufgelegt.

Die Sächsische Krebsgesellschaft e. V. ist ein gemeinnütziger Verein, der auch auf Spenden angewiesen ist.

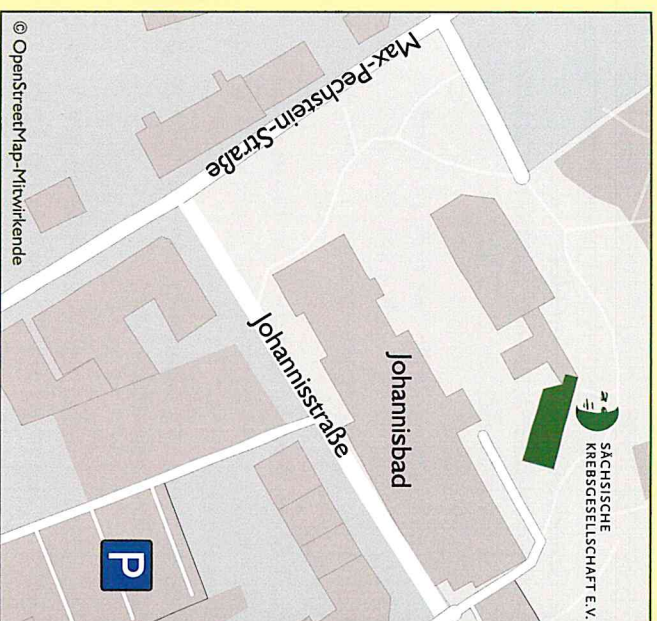
Spendenkonto - Sächsische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN DE87 8704 0000 0255 0671 01

Spenden sind steuerbegünstigt und auch online möglich!
www.skg-ev.de/spenden

Vielen Dank!

KONTAKT



PROJEKTKOORDINATION

✉ Sächsische Krebsgesellschaft e. V.
Haus der Vereine
Schlobigplatz 23
08056 Zwickau

☎ 0375 - 211 86 772 (Projektbetreuung)
☎ 0375 - 28 14 03 (Sekretariat)
☎ 0375 - 28 14 04
📧 kinderleicht@skg-ev.de
📧 info@skg-ev.de

Mit freundlicher Unterstützung der

 **IKK classic**
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.



SÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E. V.

KINDERLEICHT 
SONNENSCHUTZ IM KINDESALTER



INFORMATIONEN FÜR ELTERN

WWW.KINDERLEICHT-SACHSEN.DE

UNSERE KINDER BRAUCHEN BESONDEREN SCHUTZ

Die Haut von Kindern ist weitaus empfindlicher als die von Erwachsenen. Säuglinge und Kleinkinder gehören deshalb nicht in die pralle Sonne. Für Kinder unter einem Jahr ist direkte Sonneneinstrahlung tabu. Auch später sollten Sie die empfindliche Haut Ihres Kindes nicht unnötig belastender Sonnenstrahlung aussetzen. Kinder sollten deshalb bei starker Sonneneinstrahlung hautbedeckende Kleidung tragen. Die einfachsten **Schutzmaßnahmen** sind dabei am wirksamsten: Sonnengerechte Kleidung, Auf-enthalt im Schatten und kindgerechte Sonnenschutzmittel (hoher Lichtschutzfaktor). Denken Sie im Urlaub auch an Strandkleidung für Ihre Kinder.

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder unter keinen Umständen einen **Sonnenbrand** erleiden. Gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran. Ihre Kinder werden es Ihnen später danken!

In unserem Flyer möchten wir Ihnen einige Tipps zum Schutz der Haut Ihres Kindes vor übermäßiger Sonneneinstrahlung geben. Sie erhalten diese im Rahmen des Projektes „Kinderleicht - Sonnenschutz im Kindesalter“, mit dem die Sächsische Krebsgesellschaft und ihre Partner, zusammen mit Ihrer Kindertagesstätte, Grundschule oder Horteinrichtung, Kinder und Eltern über den verantwortungsvollen Umgang mit der Sonne informieren möchten. Im Rahmen des Projektes erhalten sie dabei praktische und kindgerechte Tipps für den gesunden Aufenthalt im Freien und den wirksamen Schutz vor Hautkrebs. Sie werden sehen, dies ist nicht schwer, sondern kinderleicht. Und mit ein paar kleinen Tricks und durch das Befolgen weniger Regeln steht dem gesunden Sonnenspaß nichts mehr im Wege.

Ihrer Sächsischen Krebsgesellschaft v. U.

WORAN SOLLTEN SIE DENKEN?

Bitte geben Sie Ihrem Kind folgende unterstützende **Hilfsmittel** zum Sonnenschutz mit in die **Kindertagesstätte, Grundschule oder den Hort**:

- Einen **Sonnenhut** oder eine **Kappe** mit Schirm, die optimalerweise auch einen Schutz für den Nacken Ihres Kindes bietet.
- Eine **Kindersonnenbrille** mit entsprechendem UV-Schutz (Zertifizierung nach DIN EN ISO 12312-1:2015-12, Filterkategorie 2 oder 3 oder Ausweis „UV 400“)
- Ein **T-Shirt**, ein **Hemd** oder eine **Bluse** sowie eine **Hose** aus leichtem Stoff und mit langen Ärmeln bzw. Hosenbeinen.
- Eine (wasserfeste) **Sonnencreme mit mindestens Faktor 30**, gerne auch höher.

Wir Menschen brauchen die Sonne für unsere Vitalität und seelische Ausgeglichenheit, die Vitamin D-Bildung, für unseren Knochenbau und das Immunsystem. Hierzu reicht jedoch oft schon eine kleine Dosis der UV-Strahlung. Tipps und Gedächtnisstützen gegen ein zu viel an UV-Strahlung finden Sie hier:

1. Die Haut vergisst keinen Sonnenstrahl, sie ist sozusagen unser UV-Gedächtnis. **Sonnenschäden in der Kindheit wirken im Alter besonders schwer.**
2. Schützen Sie Ihre Kinder! Wählen Sie Spielplätze und Schwimmbäder nach der **Güte des angebotenen Sonnenschutzes** (z. B. Bäume, Sonnenschirme, Schutzhütten).
3. Wählen Sie ihre **Urlaubsorte und -zeitpunkte** im Bewusstsein der zu erwartenden UV-Belastung und nehmen Sie neben doppelt Sonnencreme lieber auch einen Hut und ein Hemd gegen die Sonne mit! Machen Sie vorab ein Sonnenschutz-Shopping!

WORAN SOLLTEN SIE DENKEN?

4. Bedenken Sie auch, dass **Schatten** die UV-Belastung nur **um bis zu 50 %** reduzieren kann. Durch Reflexionen und Umgebungsstrahlung sind Sie auch unter Sonnenschirmen, Bäumen oder Markisen noch einem Teil der UV-Strahlung ausgesetzt.
5. Von der **Sonne** oder dem **Solarium** gebräunte Haut **ist nicht gesund**, sondern zeigt, dass sich Ihr Körper gegen UV-Strahlung zu wehren versucht.
6. Braun wird man auch im Schatten und mit Sonnencreme.
7. Meiden Sie die intensive UV-Strahlung. Setzen Sie Ihre Kinder deshalb nie ungeschützt der Mittagssonne (11 bis 15 Uhr) aus. **Tip: Schatten aufsuchen, wenn der eigene Schatten kürzer ist als man selbst groß ist.**
8. Achten Sie auf **geeignete Kleidung** und eine schützende Kopfbedeckung mit großem Sonnenschirm und Nackenschutz.
9. Achten Sie bei Kleidung z. B. für den Sommerurlaub zusätzlich auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (z. B. Prüfsiegel „UV-Standard 801“)
10. Cremen Sie unbedeckte Körperstellen Ihres Kindes mit speziellem Kinder-Sonnenschutzmittel ein. Nutzen Sie dabei mindestens **Sonnenschutzmittel** mit einem Lichtschutzfaktor von 30, gerne auch höher.
11. Schützen Sie die Augen mit einer hochwertigen **Sonnenbrille** vom Optiker.
12. Cremen Sie sich und Ihre Kinder **nach dem Baden neu** und großzügig ein.
13. Beachten Sie dabei: 2x Eincremen schützt nicht doppelt!
14. In der Sonne verlieren Sie viel Flüssigkeit. Bitte denken Sie daran, **viel zu trinken**, um ein Austrocknen des Körpers zu verhindern.
15. **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!**