

Information

Sommer, Sonne, Sonnenschutz: Tipps zum Sonnenschutz in der Kita

Sonne ist wichtig für unser Leben, denn sie liefert Licht und Energie. Unser Körper braucht die Sonne, um Vitamin D zu bilden und unseren Schlaf-Wach-Rhythmus zu regeln. Darüber hinaus bekommen wir bei Sonnenschein gute Laune.

Jedoch hat zu viel Sonne auch ihre Schattenseite. Ihre ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) kann unsere Haut und Augen schädigen, wodurch Verbrennungen, ein Sonnenstich oder sogar Hautkrebs entstehen können. Besonders Kinderhaut ist gefährdet, da sie empfindlicher ist als die der Erwachsenen. Um Risiken zu minimieren und Schäden vorzubeugen, ist beim Thema Sonnenschutz eine frühe Erziehung hin zu einem verantwortungsbewussten Verhalten der Kinder wichtig.

Um sich selber und die Kinder vor der Sonne zu schützen, müssen Sie auch das Thema Sonnenschutz im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung betrachten. Hierdurch könnte sich ergeben, dass Sonnenschutzsysteme, wie z. B. Sonnensegel, zu installieren sind.

Technische Maßnahmen

Die technischen Lösungen sind die wirksamsten Maßnahmen, um für ausreichend Sonnenschutz durch Verschattung zu sorgen, und sind den organisatorischen Maßnahmen vorzuziehen. Um

sich im Innenbereich vor den Sonnenstrahlen zu schützen, können z. B. Jalousien oder Rollläden außen vor den Fenstern angebracht werden. Auf dem Außengelände sind Bäume ideale Schattenspender. Dort, wo keine Bäume sind, können Sonnensegel, Sonnenschirme oder Pavillons, die z. B. über dem Sandkasten montiert sind, für den nötigen Schatten sorgen.

Organisatorische Maßnahmen

Wenn Sie sich mit Kindern zum Spielen im Freien aufhalten, dann meiden Sie im Sommer die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr (siehe Abbildung 1). Zu dieser Zeit scheint die Sonne am stärksten und der UV-Index befindet sich zwischen sechs und acht. Um Sonnenbrand zu vermeiden, halten Sie sich im Schatten auf und richten auch die Spielecken im Schatten ein. Schützen Sie sich durch Kleidung, Sonnenbrille und Sonnencreme.



UV-Index

Rot (zwischen 11 Uhr und 15 Uhr):
Kleidung, Brille, Creme, Schatten

Gelb:
Kleidung, Brille, Creme

Grün:
Kein Schutz notwendig

Abbildung 1: UV-Index nach Uhrzeit. Quelle: DGUV
(barrierefrei bearbeitet)

Empfehlung:

Überlegen Sie sich im Team im Umgang mit Sonnencreme ein Konzept. Zum Beispiel, dass

Information

die Kinder in den Sommermonaten bereits eingecremt zur Kita kommen. Damit die Sonnencreme ihren Schutz beibehält, muss bei Bedarf nachgcremt werden, z. B. nach dem Waschen oder Baden. Bitte beachten Sie, dass das Nachcremen die Wirkung der Sonnencreme nicht verlängert.

Unsere Empfehlung: Halten Sie hierfür eine einheitliche Sonnencreme in der Kita bereit. Dies kann beispielsweise in den Aufnahmevertrag aufgenommen werden. Außerdem sollten mögliche Unverträglichkeiten geklärt werden.

Persönliche Maßnahmen

Sie als pädagogisches Personal haben in Kitas eine besondere Vorbildfunktion. Verhalten Sie sich im Umgang mit dem Sonnenschutz angemessen, werden auch die Kinder dies als normales Verhalten annehmen. Achten Sie bei der Sonnencreme auf einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) mit mindestens LSF 30, besser LSF 50. Bei Fragen zu den geeigneten Maßnahmen lassen Sie sich durch Ihre Betriebsärztin oder Ihren Betriebsarzt beraten.

Ganz wichtig beim Eincremen sind Stirn, Nase, Wangen, Ohren, Lippen, Kinn, Nacken, Schultern und Fußrücken (siehe Abbildung 2). Dabei ist die Sonnencreme dick und gleichmäßig aufzutragen.

Weitere Maßnahmen für einen erfolgreichen Schutz vor zu viel Sonne sind ein Sonnenhut,

idealerweise mit Nackenschutz, Sonnenbrille mit UV-Filter-Gläsern sowie luftige, aber lange Kleidung, die den effektivsten Schutz vor Sonneneinstrahlung bietet. Bitte achten Sie darauf, dass Sie und die Kinder ausreichend viel trinken und dass Babys und Kleinkinder nicht der direkten Sonne ausgesetzt sind.



Abbildung 2: Wie creme ich mich richtig ein? Quelle: DGUV (barrierefrei bearbeitet)

Gefahren

Sind Kinder länger direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt, kann es zu Verbrennungen oder einem Sonnenstich kommen.

Nicht nur gerötete Haut oder ein hochroter Kopf können ein Signal für einen Sonnenstich sein. Weitere Symptome sind Schwindel,

Information

Kopfschmerzen, auch Nackensteifigkeit, Übelkeit und Erbrechen bis hin zur Bewusstlosigkeit.

Erste Hilfe bei Sonnenstich:

Das Kind sofort

- flach in den Schatten legen, mit erhöhtem Kopf
- den Kopf kühlen, am besten mit feuchten, kühlen Tüchern oder einem Eisbeutel. Aber Vorsicht: Den Eisbeutel in ein Tuch einwickeln, um Hautschädigungen zu vermeiden.
- bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage legen und den Rettungsdienst anrufen.

Projekt „Clever in Sonne und Schatten“

Sie möchten das Thema Sonnenschutz stärker in Ihren Kita-Alltag integrieren und die Kinder zu Sonnenschutzexpertinnen und -experten machen? Dann machen Sie mit bei unserem neuen Kooperationsprojekt „Clever in Sonne und Schatten“!



Haben Sie Fragen?

Die Mitarbeitenden im Fachbereich
Bildungseinrichtungen der Unfallkasse
Rheinland-Pfalz helfen Ihnen gerne weiter:
Telefon: 0 26 32 / 9 60-16 20
E-Mail: bildungseinrichtungen@ukrlp.de

Weitere Informationen finden Sie auf unserer
Webseite www.ukrlp.de.