

Baby- / Kinder Checkliste zum Sonnenschutz

- 1 Das Lütte regelmäßig ans Trinken erinnern
- 2 Kinder ohne Sonnenbräune nicht ohne Sonnencreme in die pralle Sonne lassen
- 3 Auf die richtige Sonnencreme achten, am besten mineralische UV-Filter (sollte gegen UV-A und UV-B schützen)
- 4 Mindestens jede Stunde nachcremen
- 5 15-20 Minuten vor dem Spielen in der Sonne das Kind eincremen
- 6 Sonnenpausen verordnen (Kleinstkinder mind. 10 Min. alle halbe Stunde. Grundschul Kinder mind. 10 Min. pro Std)
- 7 Maximale Sonnenzeit errechnen anhand des Hauttyps
- 8 Kinder bis zum Schulalter immer mit Sonnenhut versorgen
- 9 Ganz kleine Babys niemals in die pralle Sonne (Haut mit hochwirksamer Creme auch im Schatten schützen)
- 10 Über Mittagszeit die Sonne meiden

