

## UV-Schutz/Sonnenschutz

### WELCHE GEFAHREN KÖNNEN DURCH SONNENLICHT FÜR DIE HAUT AUFTRETEN?

- ✓ Ultra-violette (UV) Strahlen der Sonne sind Licht-Strahlen, die man nicht sehen kann.
- ✓ UV-Strahlen sind gefährlich. Sie verursachen kurz- und langfristige Schäden wie z. B.
  - Hautrötungen,
  - Sonnenbrand,
  - Sonnenallergie,
  - Schwächung des Immunsystems,
  - Schädigung des Erbgutes,
  - Hautkrebs oder Augenschäden.



Jeder Sonnenbrand erhöht die Gefahr einer Hautkrebserkrankung.

Wird Hautkrebs nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann das tödlich enden.

Bevor ein Sonnenbrand entsteht, schädigt UV-Strahlung die Haut. Die Gewöhnung der Haut an die Sonne, z. B. durch Vorbräunen der Haut, schützt uns nicht vor Langzeitschäden.

Besonders gefährdet sind Hautstellen, die nicht von der Kleidung geschützt sind, z. B. Nasenrücken, Ohren, Lippen, Kinn, Stirn, Kopf und die Handoberflächen. Betroffen sind Personen, die im Freien arbeiten. Deshalb: Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlen.

### WELCHE GEFAHREN KÖNNEN DURCH UV-STRAHLEN FÜR DIE AUGEN AUFTRETEN?

- ✓ UV-Strahlen verursachen kurz- und langfristige Schäden an den Augen.
- ✓ **Kurzfristig** führt „Sonnenbrand“ auf dem Auge zu Horn- und Bindehautentzündungen, die Sehstörungen und Schmerzen verursachen können.  
**Langfristig** können die Augen so geschädigt werden, dass die Sehschärfe dauerhaft nachlässt und die Augen ggf. am „Grauen Star“ erkranken.

## ARBEITSMEDIZINISCHE VORSORGE

Um Schäden frühzeitig zu erkennen, nutzen Sie die arbeitsmedizinische Angebotsvorsorge „UV-Schutz“, die Ihnen der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin kostenfrei anbietet. Der Arbeitsmediziner/die Arbeitsmedizinerin unterliegt der Schweigepflicht. Es darf keinerlei Informationen an den/die Arbeitgeber/in weitergeben werden. Man kann die Angebotsvorsorge auch ablehnen. Es entstehen niemandem dadurch Nachteile.

## MASSNAHMEN ZUM SCHUTZ VOR DEN GEFAHREN DER UV-STRAHLUNG

- ✓ Schützen Sie sich vor direkter Sonne
- ✓ Meiden Sie Arbeiten in der Zeit zwischen 10 Uhr und 15 Uhr in der direkten Sonne oder führen Sie diese Arbeiten möglichst im Schatten aus
- ✓ Verbringen Sie ihre Pausen im Innenbereich oder im Schatten
- ✓ Arbeiten in geschlossenen, überdachten und klimatisierten Fahrzeugkabinen
- ✓ Überdachen/Schattieren Sie Arbeitsplätze im Freien, z. B. mit Wetterschutzzelt, Sonnenschirm oder Sonnensegel
- ✓ Tragen Sie möglichst lange Kleidung (Hosen und Oberteil)
- ✓ Schützen Sie ihren Kopf durch tragen einer Kappe mit Nackenschutz oder einem Hut mit breiter Krempe
- ✓ Tragen sie eine Sonnenschutzbrille mit seitlicher Abschirmung und mindestens UV-Schutz 330
- ✓ Verwenden Sie Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder mehr, cremen Sie regelmäßig nach (alle 2 Stunden)



## HILFESTELLUNG – DER UV-INDEX

Die Stärke der tagesaktuell wirkenden UV-Strahlung wird durch den UV-Index angegeben. Je höher der UV-Index, umso wahrscheinlicher ist eine mögliche Schädigung der Haut und Augen bei ungeschütztem Aufenthalt in der Sonne. Informationen zum aktuellen UV-Index findet man auf der Wetteranzeige auf dem Handy (z. B. unter: [www.uv-index.de](http://www.uv-index.de)), im Wetterbericht, Radio oder Fernsehen.

Strahlungsstärke	UV-Index	Empfohlene Schutzmaßnahmen
schwach	1	● kein Schutz erforderlich
	2	
mittel	3	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● körperbedeckende Kleidung</li> <li>● Kopfbedeckung</li> <li>● UV-Schutzbrille</li> <li>● Sonnenschutzmittel anwenden</li> </ul>
	4	
	5	
hoch	6	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● körperbedeckende Kleidung</li> <li>● Arbeiten in den Schatten verlegen</li> <li>● Kopfbedeckung</li> <li>● UV-Schutzbrille</li> <li>● Sonnenschutzmittel anwenden</li> </ul>
	7	
sehr hoch	8	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aufenthalt im Freien vermeiden</li> <li>● körperbedeckende Kleidung</li> <li>● Arbeiten in den Schatten verlegen</li> <li>● Kopfbedeckung</li> <li>● UV-Schutzbrille</li> <li>● Sonnenschutzmittel anwenden</li> </ul>
	9	
	10	
extrem	11	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aufenthalt im Freien vermeiden</li> <li>● körperbedeckende Kleidung</li> <li>● Arbeiten in den Schatten verlegen</li> <li>● Kopfbedeckung</li> <li>● UV-Schutzbrille</li> <li>● Sonnenschutzmittel anwenden</li> </ul>

Quelle: [www.who.int](http://www.who.int)

Abbildung: Empfohlene Schutzmaßnahmen je nach Strahlungsstärke

## HILFESTELLUNG – DIE SCHATTENREGEL

Wenn Sie draußen arbeiten, bietet die Schattenregel eine gute Orientierungshilfe, um zu erkennen, wie hoch die Gefährdung durch UV-Strahlung ist. Kurzer Schatten bedeutet: Achtung Gefahr! Hier steht die Sonne am höchsten am Himmel. Das betrifft in der Regel die Zeit von 10.00 bis 15.00 Uhr. Dann sind Schutzmaßnahmen besonders wichtig.

Langer Schatten bedeutet geringe Gefahr! Je länger der Schatten ist, desto geringer ist die UV-Belastung. Bei einem langen Schatten sind weniger Schutzmaßnahmen erforderlich.



## HINWEISE FÜR VERANTWORTLICHE:

### Hilfestellung – UV-Testkarte

Halten Sie die UV-Check-Karte für ca. 30 Sekunden ins Tageslicht, bis sich der weiße Punkt lila verfärbt.



Vorderseite



Rückseite

Je stärker sich die Kreisfläche ins lila verfärbt, desto schädiger wirkt die Sonnenstrahlung und desto höher ist die UV-Belastung. Schauen Sie, welche Schutzmaßnahmen erforderlich sind.

Durch Verfärbung der Kreisfläche wird die aktuelle Sonneneinwirkung mit dem entsprechenden UV-Index aufgezeigt und auf zu treffende Schutzmaßnahmen verwiesen. Die UV-Check-Karte kann dauerhaft wiederverwendet werden.

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN



finden Sie auf der SVLFG-Homepage unter: <https://www.svlfg.de/sonnenschutz> und in unseren Broschüren und Flyer „Sonnenschutz bei Arbeiten im Freien“. Auf unserer Internetseite finden Sie auch kleine Videos zu diesem Thema.

### [SVLFG | Infos für Arbeitnehmer zum Sonnenschutz](#)



Infobox zum Thema Hitze- und Sonnenschutz