



SCHUTZ VOR SONNE UND OZON

Schatten ist der beste Schutz!

Im Wald, im Park, im kühlen Zimmer sind die Sonneneinstrahlung und die Ozonbelastung am tiefsten.

Ozon

Normale körperliche Aktivitäten sind bei erhöhten Ozonwerten in der Regel unbedenklich. Beachten Sie jedoch folgende Punkte:

- Vermeiden Sie extreme körperliche Anstrengungen.
- Ausdauerleistungen bei Sportanlässen, Wanderungen und anderen körperlichen Aktivitäten sollen bei Ozonwerten über dem Grenzwert ($120 \mu\text{g}/\text{m}^3$) vormittags erbracht werden.
- Kein Leistungszwang bei Kindern oder Personen mit Beschwerden.
- Im Wald, im Park, im kühlen Zimmer - dort wo Sie sich an heissen Tagen wohl fühlen - ist die Ozonbelastung am tiefsten.

Sonnenschutz

Wir freuen uns auf sonnige und heisse Sommertage. Die Sonneneinstrahlung bedeutet für gesunde Menschen an sich keine Gefahr, sofern folgende Tipps beachtet werden:

- Schützen Sie die Haut und Augen vor zu viel Sonneneinstrahlung (Sonnenbrille, Kopfbedeckung, T-Shirt).
- Cremes Sie ungeschützte Körperpartien grosszügig und wiederholt mit Sonnenschutzmittel ein (mindestens Lichtschutzfaktor 15).
- Meiden Sie die pralle Sonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Viel trinken! Als Durstlöscher eignen sich besonders zuckerlose Getränke wie Wasser und Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.
- Schatten ist der beste Sonnenschutz.
- Der Sonnenschutz richtet sich nach dem Hauttyp. Bestimmen Sie den Ihren unter www.hauttyp.ch.

Kinder besonders schützen

0 bis 1 Jahr

- Nur Schatten, keine direkte Sonnenstrahlung.
- T-Shirt, Hemd, Hosen, Kopfbedeckung und Schuhe.
- Keine Sonnencreme.

1 bis 6 Jahre

- Wenig direkte Sonnenstrahlung, 11 bis 15 Uhr im Schatten.
- T-Shirt, Hemd, Hosen, Kopfbedeckung und Schuhe.
- Kindergerechte Sonnencreme (Gesicht und Hände).

6 bis 12 Jahre

- Sonnenstrahlung mit Mass, 11 bis 15 Uhr im Schatten.
- T-Shirt, Hemd, Hosen, Kopfbedeckung und Schuhe.
- Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 15.

Weitere Informationen

www.uv-index.ch
www.ostluft.ch
www.ozon-info.ch