



Schutz vor Ozon



Halten Sie sich im Schatten auf! Im Wald, im Park, im kühlen Zimmer ist die Ozonbelastung am tiefsten.

Verhalten bei hohen Ozonwerten

Normale körperliche Aktivitäten sind bei erhöhten Ozonwerten (ab $100 \mu\text{g}/\text{m}^3$) in der Regel unbedenklich. Beachten Sie jedoch folgende Punkte:

- Vermeiden Sie extreme körperliche Anstrengungen.
- Ausdauerleistungen bei Sportanlässen, Wanderungen und anderen Aktivitäten sollen vormittags oder nach Sonnenuntergang 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.

www.ostluft.ch
www.ozon-info.ch

Bei Sommerwetter im Freien den Sonnenschutz (Sonnenbrille, Kopfbedeckung T-Shirt und Sonnenschutzcreme) nicht vergessen und genug trinken (Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte). Beachten Sie das Merkblatt «Sonnenschutz».

Fachstelle Umwelt und Energie
Telefon 071 224 56 76
www.umwelt.stadt.sg.ch

Schulärztlicher Dienst
Telefon 071 224 56 97
www.schulgesundheits.stadt.sg.ch