



Richtiger Sonnenschutz ist kinderleicht!  
Den besten Schutz bieten Schatten, sonnengerechte Kleidung, Sonnenschutzmittel und eine gute Sonnenbrille.

## Sonnenschutz

Haut und Augen von Kindern reagieren besonders empfindlich auf Sonne. Der Eigenschutz gegen die UV-Strahlung entwickelt sich in den ersten Lebensjahren. So kann ein Sonnenbrand in jungen Jahren besonders schädlich sein. Bei Jugendlichen und Erwachsenen richtet sich der Sonnenschutz nach dem Hauttyp. Je höher der UV-Index, desto schädlicher ist die Sonnenstrahlung.

Daher gilt:

- Zwischen 11 und 15 Uhr die pralle Sonne meiden. Schatten ist der beste Sonnenschutz!
- Hut, Sonnenbrille und sonnengerechte Kleider tragen.
- Sonnenschutzmittel grosszügig und wiederholt auf ungeschützte Körperstellen auftragen.
- Viel trinken. Als Durstlöscher eignen sich besonders zuckerlose Getränke wie Wasser und Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.

## Tipps für Kinder

### 0 bis 1 Jahr

- Nur im Schatten aufhalten, nicht der direkten Sonnenstrahlung aussetzen.
- Kopfbedeckung mit breitem Rand, Sonnenbrille mit UV-Filter, Shirt, Hemd, Hosen und Schuhe tragen.
- spezielle Baby-Sonnencreme verwenden.

### 1 bis 12 Jahre

- Sonnenstrahlung mit Mass geniessen.
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit UV-Filter, T-Shirt, Hemd, Hosen und Schuhe tragen.
- kindergerechte Sonnencreme verwenden.

## Ozon

Viel Sonne bringt immer hohe Ozon-Werte mit sich. Normale körperliche Aktivitäten sind in der Regel unbedenklich. Folgende Punkte sollten jedoch beachtet werden:

- Extreme körperliche Anstrengungen vermeiden.
- Anstrengende körperliche Aktivitäten wie Ausdauerleistungen bei Ozonwerten über dem Grenzwert ( $120 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ) vormittags erbringen.
- Kein Leistungszwang bei Kindern oder Personen mit Beschwerden.

Weitere Informationen zum aktuellen UV-Index und zu den Ozonwerten für Ihre Region finden Sie unter den folgenden Links:

[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch), [www.ostluft.ch](http://www.ostluft.ch) und [www.ozon-info.ch](http://www.ozon-info.ch)

### Stadt St. Gallen

#### Umwelt und Energie

Vadianstrasse 6  
CH-9001 St. Gallen  
Telefon +41 71 224 56 76  
[www.umwelt.stadt.sg.ch](http://www.umwelt.stadt.sg.ch)