

URKUNDE

Liebe/Lieber



Du hast erfolgreich an der Aktion Sonnenschutz teilgenommen und hast alle Aktivitäten und Herausforderungen rund um die Themen **Sonne, Haut und Sonnenschutz** absolviert. Herzlichen Glückwunsch, du bist jetzt ein echter Sonnenschutzheld/eine echte Sonnenschutzheldin.

Aktion Sonnenschutz an Schulen und Kindergärten



Denke als Sonnenschutzheld:in an diese 10 Tipps für einen guten Sonnenschutz und teile sie mit anderen:



Wenn deine Haut sehr lichtempfindlich ist, verwende einen Sonnenschutz mit einem hohen LSF 50, der für deinen Hauttyp geeignet ist.



Schütze dich auch an bewölkten Tagen, denn die UV-Strahlen durchdringen die Wolken.



Wichtig ist auch die Flüssigkeitszufuhr. Hab immer deine Wasserflasche dabei.



Trage den Sonnenschutz 30 Minuten vor dem Hinausgehen auf und creme dich alle 2 Stunden neu ein.



Sei großzügig! Trage eine ausreichende Menge des Produkts auf und vergiss dabei nicht deine Ohren, Kopfhaut und Füße.



Meide die Sonne zwischen 12 Uhr mittags und 16 Uhr nachmittags.



Und vergesse nicht die Lippenpflege mit LSF.



Trage nach dem Spielen am Strand oder dem Baden erneut Sonnenschutz auf.



Verwende auch in den Bergen, in der Stadt und bei anderen Aktivitäten im Freien einen Sonnenschutz.



Schütze deine Haut mit einem Hut, einem T-Shirt und einer Sonnenbrille mit UV-Filter.