

## UV-STRAHLUNG

# Rundum geschützt

Von Frühjahr bis Herbst ist der UV-Index hoch. Da gilt es, sich bei der Arbeit im Freien gut vor Gefahren wie Sonnenbrand und Hautkrebs zu schützen.



**1 Uhrzeit**  
Möglichst früh am Morgen mit der Arbeit beginnen. Nach Möglichkeit die Mittagspause ausdehnen.

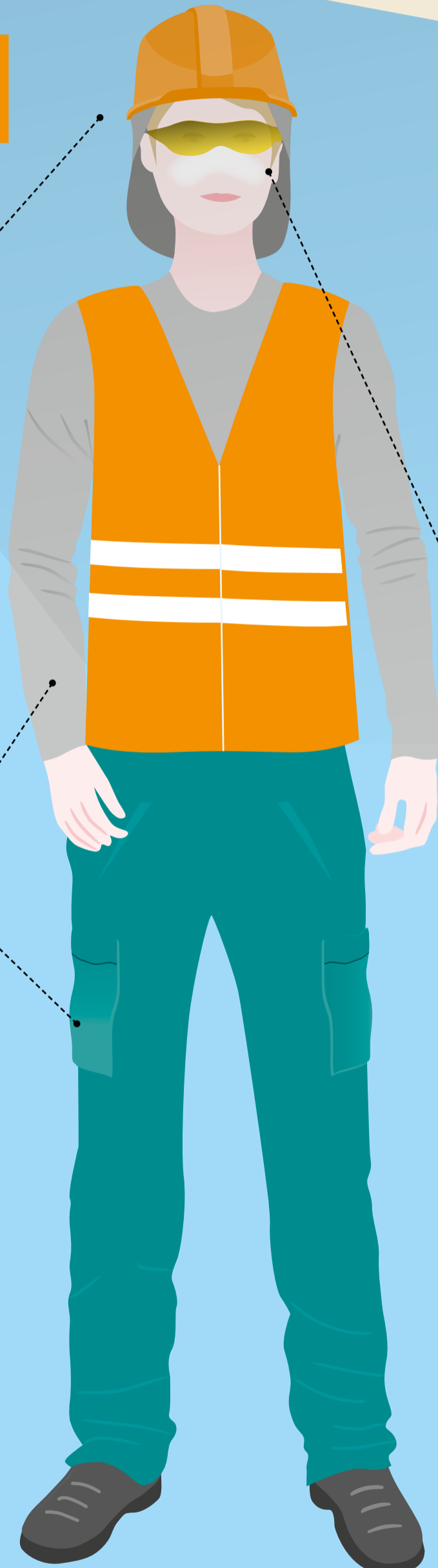
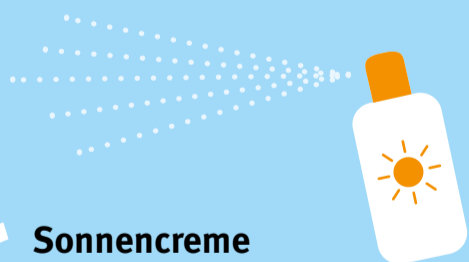
**2 Schatten**  
Die Zeit in der Sonne so kurz wie möglich halten. Pausen am besten im Schatten verbringen.

**5 Sonnenbrille**  
Tragen Sie eine UV-Schutzbrille nach EN 166 und EN 172, die auch seitlich abschirmt.


**3 Kopfbedeckung** Ein Hut oder Käppi schützt Kopf und Gesicht. Als Nacken- und Ohrenschutz dient ein Tuch. Noch besser ist ein Hut mit Krempe.

**4 Lange, dünne Kleidung**  
Luftiges Langarmshirt, lange Hose aus Baumwolle oder Leinen tragen – am besten mit hohem UV-Schutzfaktor.

**6 Sonnencreme**  
Mindestens Lichtschutzfaktor 30. Auftragen, bevor es in die Sonne geht.



**MEMOCARD**  
Weitere Tipps zum Download



publikationen.dguv.de/  
Webcode: p017697



Diesen Beitrag finden Sie zum Download unter:  
[topeins.dguv.de](https://topeins.dguv.de)