



Stichwort: Lichtschutzfaktor (LSF)

Der LSF gibt die Wirksamkeit des Sonnenschutzes an. Er sagt aus, um wie viel länger man sich mit Sonnenschutzmittel in der Sonne aufhalten kann, als dies mit der individuellen Eigenschutzzeit möglich wäre. Ein Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 6 ermöglicht rechnerisch sechsmal längeres Sonnenbaden, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Wer einen Sonnenbrand sicher vermeiden will, sollte diese Zeit aber nur zu maximal 60 Prozent ausnutzen. Grund: Der LSF ist ein unter Laborbedingungen ermittelter Wert. Abweichungen ergeben sich beim Sonnenbaden an frischer Luft und je nach Hauttyp, Klima und aufgetragener Menge der Sonnenmilch.

Internet-Tipps:

Mehr zum Thema Lichtschutz zum Beispiel unter:
www.netdoktor.de
Hauttyp-Bestimmung zum Beispiel unter:
www.haut.de

Praktisch: Per SMS kostenlose Infos über die Intensität der UV-Strahlung am Aufenthaltsort (europaweit)
Weitere Infos: www.uv-check.de
Der UV-Check steht auch als kostenlose App in den einschlägigen App-Stores zur Verfügung.

Unangenehme Begegnungen

Das Badevergnügen kann durch unangenehme Begegnungen mit Wasserpflanzen, Meeres- und Strandtieren leicht getrübt werden.

- ▶ An vielen Stränden gibt es Algenplagen. Berührungen mit Algen können zu Vergiftungen und Hautreizungen führen. Informieren Sie sich vor Ort über Algenplagen und gehen Sie nicht in Gewässer, die durch Algen verseucht sind. Beachten Sie örtliche Badeverbote.
- ▶ In allen Meeren tummeln sich **Quallen und andere Nesseltiere**. Die Feuerqualle in der Ostsee ist unangenehm, aber nicht gefährlich. Andere Arten jedoch sondern Gifte ab, die die menschliche Haut sehr stark reizen oder Blasen verursachen können. Seltener sind Kreislaufstörungen oder ein allergischer Schock. Wischen Sie Tentakel- bzw. Nesselschleim schnellstmöglich ab – jedoch nicht mit bloßen Händen, sondern am besten mit einer Plastikkarte.

- ▶ **Seeigel** leben in wärmeren Gewässern wie dem Mittelmeer, sitzen gerne gut getarnt auf oder zwischen Steinen. Tritt ein Badender auf ein Tier, bleiben die mit Widerhaken versehenen Stacheln in der Haut stecken und verursachen dort Schmerzen, Schwellungen und Rötungen. Die Stacheln sind zwar meist nicht giftig, sollten jedoch schnell entfernt werden, um Entzündungen zu vermeiden.

Vorsicht: Sie brechen leicht ab. Versuchen Sie, die Stacheln mit Essig aufzulösen oder sie durch mehrfaches Aufkleben und Abziehen eines Klebebandes herauszuziehen. Hat sich ein Stachel tiefer in die Haut gebohrt, muss er chirurgisch entfernt werden.

- ▶ Der beste Schutz vor Verletzungen durch Seeigel, aber auch durch herumliegende Scherben oder durch Korallen sind Badeschuhe.

Bei stärkeren Beschwerden ist der nächstgelegene Arzt gefragt. Informieren Sie sich zu Urlaubsbeginn über seine Erreichbarkeit. Empfehlenswert ist eine Auslandsreise-krankenversicherung. Sie hilft vor Ort mit telefonischem Rat und trägt die Behandlungskosten.

Herausgeber: DSH und GDV - Stand der Informationen: Frühjahr 2016 - Trotz sorgfältiger Recherche kann dieses Falblatt Fehler enthalten. Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen übernehmen die Herausgeber keine Haftung. - Fotos: pepifoto/istock, DLBG e.V., Nick Stubbs/Fotolia, Marion Wear/Fotolia, photocase, CVictoria/Fotolia, imagepro/Fotolia, thomas széles/Fotolia - Layout: Bodendörfer | Kellow



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



DIE DEUTSCHEN VERSICHERER



Sicherer Badespaß

Sonne, Strand und Meer – mehr brauchen Familien meist nicht, um sich gut zu erholen.

Zu einem unbeschwertem Strand-Urlaub können diese Tipps beitragen.

- ▶ Nutzen Sie, wenn möglich, bewachte Strände oder Strandabschnitte.

Kleine Flaggenkunde am Strand:

- ▶ **DLRG-Flagge:** Wachturm ist besetzt.
- ▶ **Gelb-rote Flagge:** Badezeit, Wasserrettung im Dienst.
- ▶ **Gelbe Flagge:** Schlauchboote, Luftmatratzen etc. dürfen nicht benutzt werden. Ungeübte Schwimmer müssen vorsichtig sein.
- ▶ **Rote Flagge:** absolutes Badeverbot. Lebensgefahr.
- ▶ Im Ausland ist meist eine **grüne Flagge** gehisst, wenn Baden ungefährlich ist.

- ▶ Machen Sie sich anhand der Informationstafeln an den offiziellen Strandzugängen mit Alarmierungs- und Rettungsmöglichkeiten vertraut.
- ▶ Berücksichtigen Sie die örtlichen Gegebenheiten wie Wassertiefe, Untergrund, Strömung und Gezeiten.
- ▶ Springen Sie nie in unbekannte, trübe oder bewegte Gewässer: Verletzungsgefahr!
- ▶ Beachten Sie Warnhinweise, Bojen und Absperrungen als Kennzeichen zum Beispiel für Nichtschwimmerbereiche, Schifffahrtsrinnen oder Wassersportzonen (z. B. Wasserski).
- ▶ Vorsicht: Starke Strömungen oder eine hohe Brandung gefährden auch erfahrene Schwimmer.
- ▶ Verlassen Sie bei Sturm oder Gewitter das Wasser.

Planschen mit den Kleinsten

Ein Seepferdchenabzeichen besagt noch lange nicht, dass Ihr Kind sicher schwimmen kann. Lassen Sie Kleinkinder nie unbeaufsichtigt am Wasser spielen. Der Urlaub ist eine gute Gelegenheit, die Kleinsten ans Wasser zu gewöhnen, ihnen das Schwimmen beizubringen oder mit ihnen zu üben.

Unterwegs auf dem Wasser

- ▶ Luftmatratzen, Wasserbälle oder Schwimmtiere sind keine Schwimmhilfen! Kinder und Nichtschwimmer sollten sich mit oder auf ihnen nur in Ufernähe aufhalten. Kinder sollten stets in Sichtweite ihrer Eltern bleiben. Besondere Vorsicht ist bei hohem Wellengang geboten!
- ▶ Tret- und Ruderboote sind nichts für die offene See. Gerade bei Untrainierten lässt die Kraft rasch nach. Das kann beim Rückweg gefährlich werden.
- ▶ Schwimmwesten sind auch bei kurzen Bootstouren ein Muss.
- ▶ Beachten Sie die Hinweise/Piktogramme auf einem Schlauchboot, mit wie vielen Leuten es besetzt sein darf.

Im Notfall

- ▶ Bei Muskelkrämpfen: Vermeiden Sie Panik. Atmen Sie ruhig weiter und schwimmen Sie vorsichtig zum Ufer, am besten in Rückenlage. Verlassen Sie das Wasser umgehend und lockern Sie die Muskeln mit Dehnübungen.
- ▶ Bei einem Badeunfall: Alarmieren Sie zuerst weitere Helfer, bevor Sie sich als Retter ins Wasser stürzen. Überschätzen Sie nicht die eigenen Kräfte und die Seegewalt.

Sonnenschutz statt Sonnenbrand

Bei einer leichten Brise oder nach einem erfrischenden Bad wird schnell vergessen, dass die Sonne nicht nur wärmt und gute Laune macht. Sie kann auch ziemlich schmerzhaft Verbrennungen verursachen und das Risiko, später mal an Hautkrebs zu erkranken, stark erhöhen. Besonders gefährdet sind Kinder: Ihre Haut ist extrem empfindlich.

- ▶ Gewöhnen Sie sich langsam an die Sonne.
- ▶ Vermeiden Sie ungeschütztes, langes Sonnenbaden.
- ▶ In der Mittagszeit ist ein schattiges Plätzchen ein Muss. Aber: Auch hier besteht Sonnenbrandgefahr.
- ▶ Verwenden Sie wasserfeste Sonnenschutzlotion mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor. Diese sollte schon morgens und nach jedem Wasserkontakt großzügig aufgetragen werden.
- ▶ Babys und Kleinkinder sollten immer luftige Kleidung tragen, die den ganzen Körper bedeckt. Eine Empfehlung sind UV-Schutzkleidung und UV-Schwimmanzüge, die mindestens den Faktor 30 haben sollten.
- ▶ Eine leichte Kopfbedeckung bewahrt vor gefährlichem Sonnenstich.
- ▶ Bei Sonnenbrand hilft zunächst kaltes Wasser. Lindern Sie dann Ihre schmerzliche Erfahrung mit kühlendem Gel. Suchen Sie bei starkem Sonnenbrand einen Arzt auf.

Kinder und Sonnenschutz

Für Babys ist pralles Sonnenlicht tabu, da ihre Haut sehr empfindlich auf UV-Strahlen reagiert. Aber auch ältere Jungen und Mädchen brauchen in der Sonne Schutz:

- ▶ einen breitkrempigen Hut oder eine Kappe, die Gesicht und Nacken beschattet,
- ▶ Sonnenbrille mit Nachweis eines Schutzes vor UV-Strahlen,
- ▶ Strandschuhe, die auch die Fußrücken bedecken,
- ▶ T-Shirt/Hemd und Hose, alles luftig und am besten aus möglichst dichter Baumwolle oder UV-Schutzfaser, sollten möglichst viel Körperfläche bedecken,
- ▶ Mittagssonne meiden (ca. 11 bis 15 Uhr). Aber: Auch im Schatten, bei bedecktem Himmel oder unter dem Sonnenschirm droht Sonnenbrandgefahr.

Welchen Lichtschutzfaktor für mein Kind?

Kinderhaut benötigt Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF), mindestens LSF 30. Besonders hellhäutige Kinder brauchen sogar LSF 50+. Das Mittel sollte vor dem Sonnenbad und währenddessen immer wieder aufgetragen werden, um den Lichtschutz zu erhalten. Gerötete Haut ist bereits ein Warnzeichen! Auch wenn die Mittel wasserfest sind, sollte nach Baden und Abtrocknen wieder neu eingecremt werden.