



Sommer, Sonne, Sonnenschutz

Tipps zum Sonnenschutz in der Kita

Sonne ist wichtig für unser Leben, denn sie liefert Licht und Energie. Unser Körper braucht die Sonne, um Vitamin D zu bilden und unseren Schlaf-Wach-Rhythmus zu regeln. Darüber hinaus bekommen wir bei Sonnenschein gute Laune.

Jedoch hat zu viel Sonne auch ihre Schattenseite. Die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) der Sonne kann unsere Haut und Augen schädigen, wodurch **Verbrennungen**, ein **Sonnenstich** oder sogar **Hautkrebs** entstehen können. Besonders Kinderhaut ist gefährdet, da sie empfindlicher ist als die Haut der Erwachsenen. Um Risiken zu minimieren und Schäden vorzubeugen, ist beim Thema Sonnenschutz eine frühe Erziehung hin zu einem **verantwortungsbewussten Verhalten der Kinder** wichtig.

Um sich selber und die Kinder vor der Sonne zu schützen, müssen Sie das Thema Sonnenschutz auch im Rahmen einer **Gefährdungsbeurteilung** betrachten. Hierdurch könnte sich ergeben, dass Sonnenschutzsysteme, wie z. B. Sonnensegel, zu installieren sind.

Technische Maßnahmen

Die technischen Lösungen sind die wirksamsten Maßnahmen, um für ausreichend Sonnenschutz durch Verschattung zu sorgen, und sind den organisatorischen Maßnahmen vorzuziehen. Um sich im Innenbereich vor den Sonnenstrahlen zu schützen, können z. B. **Jalousien oder Rollläden** außen vor den Fenstern angebracht werden. Auf dem Außengelände

sind **Bäume** ideale Schattenspender. Dort, wo keine Bäume sind, können **Sonnensegel, Sonnenschirme oder Pavillons**, die z. B. über dem Sandkasten montiert sind, für den nötigen Schatten sorgen.

Organisatorische Maßnahmen

Wenn Sie sich mit den Kindern zum Spielen im Freien aufhalten, dann **meiden Sie im Sommer die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr**. Zu dieser Zeit scheint die Sonne am stärksten und der UV-Index ist hoch. Um einen Sonnenbrand zu vermeiden, halten Sie sich im Schatten auf und richten auch die Spielecken im Schatten ein. Schützen Sie sich durch Kleidung, Sonnenbrille und Sonnencreme.



Abbildung 1: UV-Index nach Uhrzeit

Empfehlung:

Überlegen Sie sich im Team im **Umgang mit Sonnencreme** ein Konzept. Zum Beispiel, dass die Kinder in den Sommermonaten bereits eingecremt zur Kita kommen. Damit die Sonnencreme ihren Schutz beibehält, muss bei Bedarf nachgcremt werden, z. B. nach dem Waschen oder Baden. Bitte beachten Sie, dass das Nachcremen die Wirkung der Sonnencreme nicht verlängert.

Unsere Empfehlung: Halten Sie hierfür eine **einheitliche Sonnencreme** in der Kita bereit. Dies kann beispielsweise in den Aufnahmevertrag aufgenommen werden. Außerdem sollten mögliche Unverträglichkeiten geklärt werden.

Persönliche Maßnahmen

Sie als pädagogisches Personal haben in Kitas eine besondere **Vorbildfunktion**. Verhalten Sie sich im Umgang mit dem Sonnenschutz angemessen,

werden auch die Kinder dies als normales Verhalten annehmen.

Achten Sie bei der Sonnencreme auf einen hohen Lichtschutzfaktor (LSF) mit mindestens **LSF 30**, besser **LSF 50**. Bei Fragen zu den geeigneten Maßnahmen lassen Sie sich durch Ihre Betriebsärztin oder Ihren Betriebsarzt beraten.

Ganz wichtig beim Eincremen sind **Stirn, Nase, Wangen, Ohren, Lippen, Kinn, Schultern und Fußrücken**. Dabei ist die Sonnencreme dick und gleichmäßig aufzutragen.

Wie creme ich mich richtig ein?



Abbildung 2: Wie creme ich mich richtig ein?

Weitere Maßnahmen für einen erfolgreichen Schutz vor zu viel Sonne sind ein **Sonnenhut, idealerweise mit Nackenschutz, Sonnenbrille mit UV-Filtergläsern sowie luftige, aber lange Kleidung**, die den effektivsten Schutz vor Sonneneinstrahlung bietet.

Bitte achten Sie auch darauf, dass die Kinder und das pädagogische Personal **ausreichend Flüssigkeit** zu sich nehmen und dass Babys und Kleinkinder nicht der direkten Sonne ausgesetzt sind.

Gefahren

Sind Kinder länger direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt, kann es zu **Verbrennungen** oder einem **Sonnenstich** kommen.

Nicht nur gerötete Haut oder ein hochroter Kopf können ein Signal für einen Sonnenstich sein. Weitere Symptome sind **Schwindel, Kopfschmerzen, auch Nackensteifigkeit, Übelkeit und Erbrechen bis hin zur Bewusstlosigkeit**.

Erste Hilfe bei Sonnenstich

- Das Kind sofort mit erhöhtem Kopf flach in den Schatten legen
- Den Kopf kühlen, am besten mit feuchten, kühlen Tüchern oder einem Eisbeutel. **Aber Vorsicht: Den Eisbeutel in ein Tuch einwickeln, um Hautschädigungen zu vermeiden.**
- Bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage legen und den Rettungsdienst anrufen.

Weiterführende Informationen

- Webseite UK RLP: [„Sonne und Sonnenschutz“](#)
- Kampagnenseite [„Clever in Sonne und Schatten“](#)

Projekt „Clever in Sonne und Schatten“

Sie möchten das Thema Sonnenschutz stärker in Ihren Kita-Alltag integrieren und die Kinder zu Sonnenschutzexpertinnen und -experten machen? Dann machen Sie mit bei der Kampagne **„Clever in Sonne und Schatten“!**



Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz ist Partnerin in der Verbreitung der bundesweiten „Clever in Sonne und Schatten“-Programme für Kindertageseinrichtungen, Grundschulen sowie Ganztags- und Horteinrichtungen.

Die Programme unterstützen die Einrichtungen darin, Sonnenschutz einfach und nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren – kostenfrei, werbefrei und nicht kommerziell.

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstraße 10
56626 Andernach
Telefon: 02632 960-0

➔ www.ukrlp.de

Für fachliche Fragen:
Fachbereich Bildungseinrichtungen
Telefon: 02632 960-1620
✉ bildungseinrichtungen@ukrlp.de

Stand: März 2026