

Information

Unterweisungshilfe UV-Schutz/Sonnenschutz

Welche Gefahren können durch Sonnenlicht für die Haut auftreten?

Ultra-violette (UV) Strahlen der Sonne sind Lichtstrahlen, die man nicht sehen kann. UV-Strahlen sind gefährlich. Sie verursachen kurz- und langfristige Schäden wie z. B.

- Hautrötungen,
- Sonnenbrand,
- Sonnenallergie,
- Schwächung des Immunsystems,
- Schädigung des Erbgutes,
- Hautkrebs oder
- Augenschäden.



Jeder Sonnenbrand erhöht die Gefahr einer Hautkrebserkrankung. Wird Hautkrebs nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann das tödlich enden. UV-Strahlung schädigt die Haut bereits, bevor ein Sonnenbrand entsteht. Die Gewöhnung der Haut an die Sonne, z. B. durch Vorbräunen der Haut, schützt uns nicht vor Langzeitschäden.

Besonders gefährdet sind Hautstellen, die nicht von der Kleidung geschützt sind, z. B. Nasenrücken, Ohren, Lippen, Kinn, Stirn, Kopf und die Handoberflächen. Personen, die im Freien arbeiten, sind besonders betroffen.

Deshalb: Schützen Sie Ihre Haut vor UV-Strahlen!

Welche Gefahren können durch UV-Strahlen für die Augen auftreten?

UV-Strahlen verursachen kurz- und langfristige Schäden an den Augen.

- **Kurzfristig** führt „Sonnenbrand“ auf dem Auge zu Horn- und Bindehautentzündungen, die Sehstörungen und Schmerzen verursachen können.
- **Langfristig** können die Augen so geschädigt werden, dass die Sehschärfe dauerhaft nachlässt und die Augen gegebenenfalls am „Grauen Star“ erkranken.

Information

Arbeitsmedizinische Vorsorge

Um Schäden frühzeitig zu erkennen, nutzen Sie die **arbeitsmedizinische Angebotsvorsorge „UV-Schutz“**, die Ihnen der Arbeitgeber bzw. die Arbeitgeberin kostenfrei anbietet. Das ärztliche Fachpersonal unterliegt der Schweigepflicht. Es darf keinerlei Informationen an die Arbeitgebenden weitergegeben werden. Man kann die Angebotsvorsorge auch ablehnen. Niemandem entstehen dadurch Nachteile.

Maßnahmen zum Schutz vor den Gefahren der UV-Strahlung

- **Schützen Sie sich vor direkter Sonne.**
- **Meiden Sie Arbeiten in der Zeit zwischen 10 Uhr und 15 Uhr in der direkten Sonne oder führen Sie diese Arbeiten möglichst im Schatten aus.**
- **Verbringen Sie Ihre Pausen im Innenbereich oder im Schatten.**
- **Arbeiten Sie wenn möglich in geschlossenen, überdachten und klimatisierten Fahrzeugkabinen.**
- **Überdachen oder verschatten Sie Arbeitsplätze im Freien, z. B. mit einem Wetterschutzzelt, einem Sonnenschirm oder Sonnensegel.**
- **Tragen Sie möglichst lange Kleidung (Hose und Oberteil).**
- **Schützen Sie Ihren Kopf durch eine Kappe mit Nackenschutz oder einen Hut mit breiter Krempe.**
- **Tragen Sie eine Sonnenschutzbrille mit seitlicher Abschirmung und mind. UV-Schutz 330.**
- **Verwenden Sie Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder mehr, cremen Sie regelmäßig nach (alle 2 Stunden).**

Hilfestellung – der UV-Index

Die Stärke der tagesaktuell wirkenden UV-Strahlung wird durch den UV-Index angegeben. Je höher der UV-Index, umso wahrscheinlicher ist eine mögliche Schädigung von Haut und Augen bei ungeschütztem Aufenthalt in der Sonne.

Information

Informationen zum aktuellen UV-Index sind auf der Wetteranzeige auf dem Handy, im Internet (z. B. www.uv-index.de), im Wetterbericht, im Radio oder im Fernsehen zu finden.














UV Index 1/2	UV Index 3/4/5	UV Index 6/7	UV Index 8/9/10
Schwach	Mittel	Hoch	Sehr Hoch
	 oder   	 und   	  und   

Abbildung 1: UV-Index und empfohlene Schutzmaßnahmen (Quelle: BG Bau)

Bei einem UV-Index zwischen 3 und 5 sind entweder **technische Schutzmaßnahmen** (Aufenthalt im Schatten) oder **persönliche Schutzmaßnahmen** (UV-Schutzbrille, Kopfbedeckung, körperbedeckende Kleidung und Sonnenschutzmittel) erforderlich. Ab einem UV-Index von 6 sind sowohl technische als auch persönliche Schutzmaßnahmen erforderlich.

Hilfestellung – die Schattenregel

Wenn Sie draußen arbeiten, bietet die Schattenregel eine gute Orientierungshilfe, um zu erkennen, wie hoch die Gefährdung durch UV-Strahlung ist.



Abbildung 2: Schattenregel (© DGUV)

Kurzer Schatten bedeutet: Achtung Gefahr! Hier steht die Sonne am höchsten am Himmel. Das betrifft in der Regel die Zeit von 10:00 bis 15:00 Uhr. Schutzmaßnahmen sind jetzt besonders wichtig.

Langer Schatten bedeutet: Geringe Gefahr! Je länger der Schatten ist, desto geringer ist die UV-Belastung. Bei einem langen Schatten sind weniger Schutzmaßnahmen erforderlich.

Information

Hinweise für Verantwortliche

Die **UV-Check-Karte** wird für ca. 30 Sekunden ins Tageslicht gehalten, bis sich der weiße Punkt lila verfärbt. Je stärker sich die Kreisfläche ins Lila verfärbt, desto schädiger wirkt die Sonnenstrahlung und desto höher ist die UV-Belastung. Erfahren Sie direkt auf der Karte, welche Schutzmaßnahmen erforderlich sind. **Die UV-Check-Karte kann dauerhaft wiederverwendet werden.**



Abbildung 3: UV-Check-Karte (Quelle: SVLFG)

Die UV-Check-Karte ist Teil des **UV-Schutz-Paketes** der BG Bau. Das UV-Schutz-Paket kann von Mitgliedsbetrieben solange der Vorrat reicht kostenfrei über die [BG Bau](#) bestellt werden.

Haben Sie Fragen?

Die Ansprechpersonen des Fachbereichs „Kommunale Einrichtungen“ der Unfallkasse Rheinland-Pfalz helfen Ihnen gerne weiter:

Telefon: 0 26 32 / 9 60-16 10

E-Mail: kommunale-einrichtungen@ukrlp.de

Herausgeber: Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Veröffentlicht durch die Unfallkasse Rheinland-Pfalz 2023, mit freundlichem Dank an die SVLFG