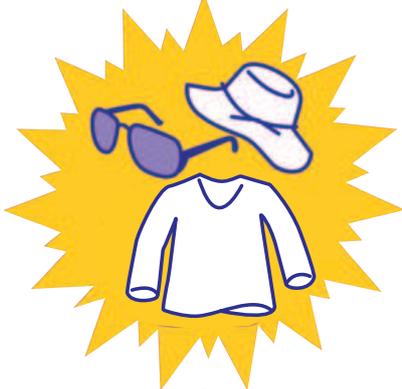


# Wie schütze ich mich richtig?



## 1. Direkte Sonne meiden

- ✓ Flexible Arbeitszeit nutzen – Pausen im Schatten verbringen
- ✓ Die Mittagssonne meiden
- ✓ Nie länger als unbedingt nötig in der Sonne bleiben
- ✓ Arbeitsbereich beschatten



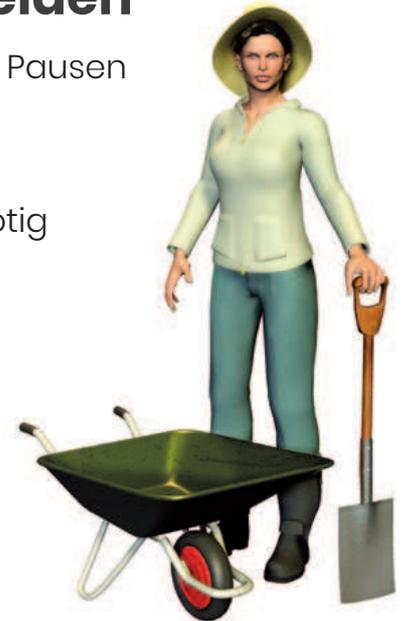
## 2. Kleidung

- ✓ Langärmelige Ober- und Unterbekleidung tragen
- ✓ Kopfbedeckung mit Ohren- und Nackenschutz



## 3. Unbedeckte Körperstellen eincremen

- ✓ Gesicht, besonders Augenbereich und Lippen, sowie Ohren und Nacken
- ✓ Hände, unbedeckte Unterarme bzw. Beine
- ✓ LSF 30 wird empfohlen (LSF = Lichtschutzfaktor)



**Lass Dich  
nicht verbrennen**