



SCHÜTZ DICH VOR
GEFÄHRLICHER UV-STRAHLUNG.

**MACH DEN
SUNCHECK!**

Gut geschützt durch den Sommer

**Schützen Sie Ihre Haut,
Ihre Haut schützt Sie auch!**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Wirkung von UV-Strahlung	5
Schädigung der Haut	6
Schwarzer und weißer Hautkrebs	7
Betroffene Menschen	8
Besonders gefährdete Berufsgruppen	9
Schutz vor UV-Strahlung	10
UV-Index	11
Schutzmaßnahmen bei der Arbeit	12
Technische Maßnahmen	12
Organisatorische Maßnahmen	13
Persönliche Maßnahmen	14
Bekleidung	15
UV-Schutzmittel	16
Anwendung von UV-Schutzmitteln	17
Sonnenbrillen mit UV-Schutz	18
Ärztliche Vorsorge und Beratung	19
Selbstkontrolle	20
Rechtliche Grundlagen	21
5 Regeln zum Schutz vor UV-Strahlung	22
Unsere Partner	23
Weitere Informationen	24
Impressum	26

Vorwort

Gesund durch den Sommer kommen.

Die Sonne scheint! Das macht gute Laune, ist aber auch gefährlich. Zu viel Sonnenstrahlung kann Gesundheitsschäden wie Sonnenbrand, Augenschäden und schlimmstenfalls Hautkrebs verursachen. Daher ist es wichtig zu wissen, was zu tun ist. Auf den folgenden Seiten finden Sie nützliche Hinweise:

- warum und wann Sonne gefährlich ist
- wer besonders betroffen ist
- welcher Schutz wirksam ist
- warum Vorsorge wichtig ist

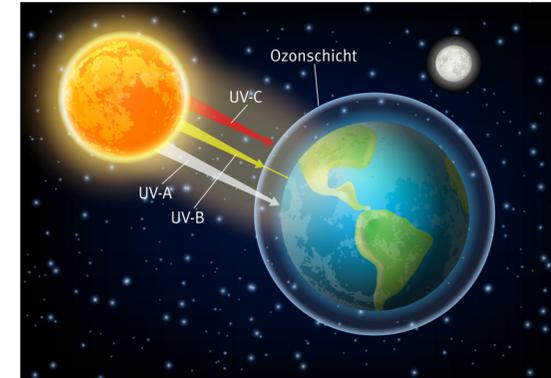
Mit der Umsetzung dieser Hinweise schützen Sie sich und Ihre Haut.



Wirkung von UV-Strahlung

Zu viel Sonne schadet der Gesundheit.

Sonnenstrahlen enthalten ultraviolette (UV) Strahlen. Dabei wird zwischen UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlung unterschieden. Nur die UV-A- und UV-B-Strahlen dringen bis zur Erdoberfläche durch.



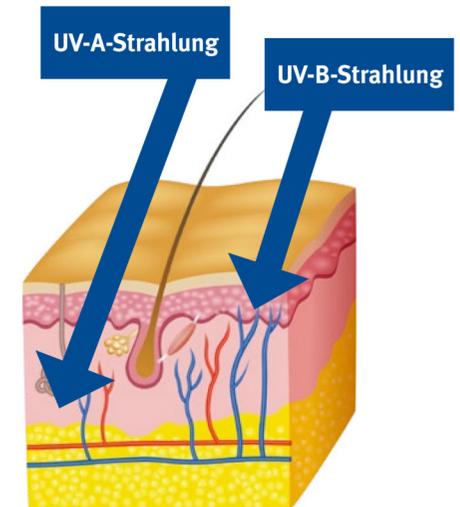
UV-A- und UV-B-Strahlung können den Körper in unterschiedlichem Ausmaß kurzzeitig und langfristig schädigen.

UV-A-Strahlung (315 bis 400 nm)

Sie lässt die Haut schneller altern, verursacht Hautkrebs und grauen Star.

UV-B-Strahlung (280 bis 315 nm)

Sie ist hauptverantwortlich für Sonnenbrand, fördert Hautkrebs sowie Horn- und Bindehautentzündung der Augen.



Schädigung der Haut

Schon geringe Dosen sind gefährlich.

Jeder Sonnenbrand ist ein Zeichen dafür, dass die UV-Strahlung zu hoch war. Doch schon bevor ein Sonnenbrand entsteht, schädigt UV-Strahlung den Bauplan der Hautzellen. Besonders gefährdet sind Hautstellen, die selten von Kleidung geschützt sind, z. B. Nasenrücken, Ohren, Lippen, Kinn, Stirn, Kopfhaut, Nacken und Handrücken.

Bis zu einem gewissen Maße ist der Körper in der Lage, die Schäden zu reparieren. Werden diese nicht behoben, können sich daraus Krebszellen entwickeln.

Sonnenbrand ist unbedingt zu vermeiden.



Schwarzer und weißer Hautkrebs

Hautkrebsarten nehmen zu.

Schwarzer Hautkrebs

Schwarzer Hautkrebs ist die bösartige Form des Hautkrebses. Früh erkannt, ist dieser durch chirurgische Entfernung des krankhaft veränderten Gewebes gut behandelbar. Im fortgeschrittenen Stadium kann sich schwarzer Hautkrebs ausbreiten und in anderen Organen wachsen.



Schwarzer Hautkrebs

Weißer Hautkrebs

Viel häufiger als der schwarze Hautkrebs ist der weiße Hautkrebs. Er tritt häufig auf der Kopfhaut, Stirn, Nase oder den Ohren auf und wächst relativ langsam. Trotzdem muss weißer Hautkrebs frühzeitig behandelt werden.



Basalzellkarzinom

Das Basalzellkarzinom ist die häufigste Form des weißen Hautkrebses. Es kann das umliegende Gewebe und auch Knochen schädigen. Anfangs sieht dieses häufig wie ein glänzendes glasiges Knötchen aus.

Eine weitere Art des weißen Hautkrebses ist das Plattenepithelkarzinom. Die betroffenen Hautstellen sind meist warzenartig und rötlich. Die Oberfläche fühlt sich rau an. Später entsteht eine feste Hornkruste, die sich nicht abkratzen lässt. Plattenepithelkarzinome entwickeln sich aus bereits vorhandenen Aktinischen Keratosen. Sichtbare Anzeichen sind oft Verhornungen, Rötungen und Blutungen.



Plattenepithelkarzinom

Betroffene Menschen

Vorbeugender Hautschutz ist wichtig.



„Als Ausbilder im Garten- und Landschaftsbau verbringe ich den Großteil meiner Arbeitszeit im Freien. Mir ist bewusst, dass ich dadurch ein erhöhtes Risiko habe, an Hautkrebs zu erkranken. Als Ausbilder ist mir wichtig, dass auch meine Auszubildenden geeignete Vorkehrungen zum Sonnenschutz treffen.“

R. Dascher, Beschäftigter der Wissenschaftsstadt Darmstadt

„Ich arbeite im Straßen- und Tiefbau. Die Sonne ist mein ständiger Begleiter. Daher kommt es auf den richtigen Schutz an. Für alles gibt es Warnschilder, aber nicht für die Sonne. Die Diagnose weißer Hautkrebs hat mich schwer getroffen und beängstigt. Sie hat mich wirklich aufgeweckt und lässt mich heute bewusster damit umgehen. Heute ist mein Käppi mein ständiger Wegbegleiter.“

D. Frerichmann, Straßenbaumeister

„Ich bin selbst von weißem Hautkrebs betroffen und war als Landwirt in besonderem Maß der Sonneneinstrahlung ausgesetzt. Die Diagnose weißer Hautkrebs schockte mich sehr. Nach einer OP gehe ich regelmäßig zur Hautkontrolle und schütze mich heute konsequent mit Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnencreme vor der Sonneneinwirkung. Auch meine Familie ist besonders sensibilisiert und meidet die Sonne.“

L. Blum, Landwirt in Rente

Besonders gefährdete Berufsgruppen

Bei Tätigkeiten im Freien schützen.

Besonders gefährdet sind Menschen, die draußen arbeiten. Sie müssen Schutzmaßnahmen treffen. Eine erhöhte Gefährdung besteht beispielsweise bei Tätigkeiten in folgenden Bereichen:

- Hochbau
- Dachdeckerhandwerk
- Straßen- und Tiefbau
- Zimmererhandwerk
- Führen von Baumaschinen
- Betonbau
- Schalungsbau
- Gerüstbau
- Glas- und Fassadenreinigung
- Landwirtschaft
- Weinbau
- Garten- und Landschaftsbau
- Baumklettern
- Binnenfischerei
- Zierpflanzenbau und Baumschulen
- Gemüseanbau

Im Freien auf UV-Schutz achten.



Schutz vor UV-Strahlung

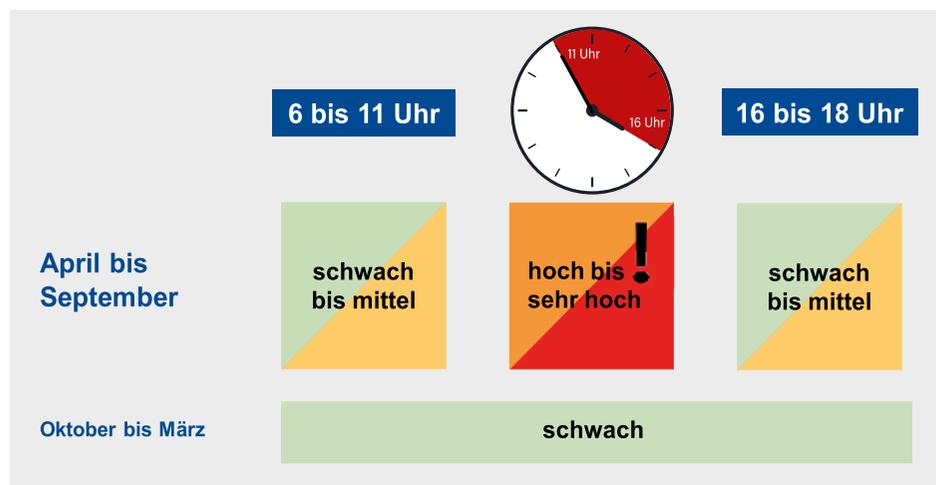
Wolken bieten kaum Schutz.

In unseren Breitengraden ist die UV-Strahlung von April bis September besonders hoch. Um die Mittagszeit ist sie wesentlich stärker als in den Morgen- oder Abendstunden. In der Sommerzeit sollte der Aufenthalt in der Sonne zwischen 11 und 16 Uhr reduziert werden.

Achtung:

Auch an kühleren Tagen bzw. bei wolkigem oder bedecktem Himmel kann die Intensität der UV-Strahlung so hoch sein, dass sie die Haut schädigt!

Die Übersicht gibt Auskunft über die Stärke der UV-Strahlung.



UV-Index

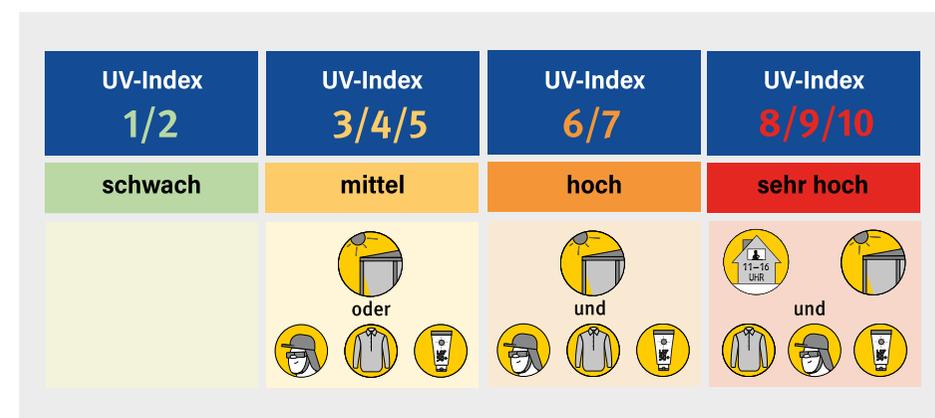
Immer im Blick behalten.

Der UV-Index gibt die Stärke der UV-Strahlung an. Er liegt in Deutschland bei direkter Sonneneinstrahlung zwischen 0 und 9.

Achtung:

Je höher der UV-Index, desto stärker ist die UV-Belastung. Je höher die UV-Belastung, desto kürzer ist die Zeitdauer bis zu einer Gesundheitsschädigung und desto mehr Schutzmaßnahmen sind erforderlich.

Ab einem UV-Index 3 sind Schutzmaßnahmen notwendig.



Hinweis:

Der aktuelle UV-Index ist beim Deutschen Wetterdienst unter www.uv-index.de oder unter www.dwd.de abrufbar. Er ist in vielen Wetter-Apps für das Smartphone integriert und lässt sich beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) als Newsletter abonnieren.

Schutzmaßnahmen bei der Arbeit

UV-Schutz an Arbeitssituationen anpassen.

Im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung werden die am Arbeitsplatz notwendigen UV-Schutzmaßnahmen festgelegt. Zuerst sind technische und organisatorische Maßnahmen vor personenbezogenen zu ergreifen. Sinnvoll ist es in der Regel, alle drei Maßnahmenarten miteinander zu kombinieren.

Technische Maßnahmen

Verschattung herstellen.

Die UV-Belastung kann durch technische Hilfsmittel, die Arbeitsplätze beschatten, reduziert werden. **Dazu gehören:**

- Überdachungen an Arbeitsplätzen im Freien
- Arbeiten in geschlossenen, überdachten und klimatisierten Fahrzeugkabinen
- Einsatz von Wetterschutzzelten, Sonnenschirmen bzw. Sonnensegeln

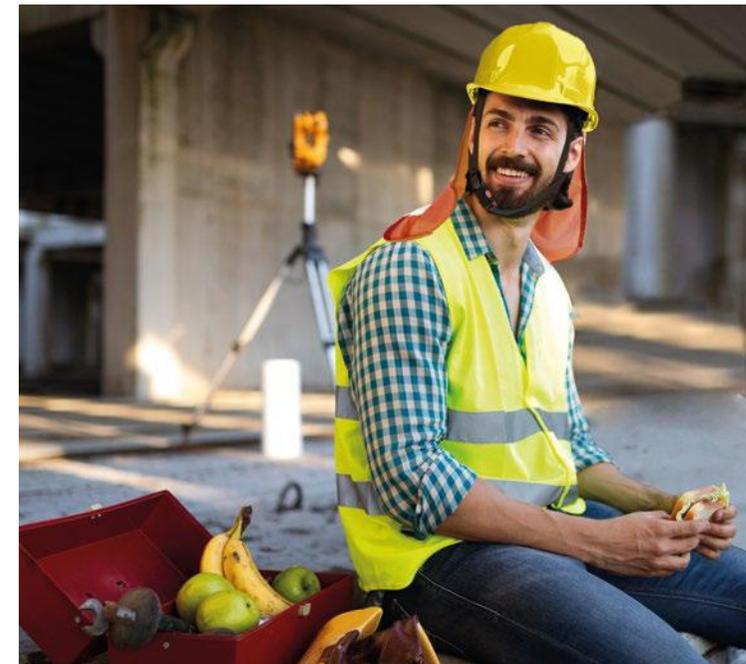


Organisatorische Maßnahmen

Sonnenschutz vorausplanen.

Organisatorische Maßnahmen dienen dazu, möglichst wenig Beschäftigte so kurz wie möglich der UV-Belastung auszusetzen. **Dazu gehören:**

- Beschäftigte über Gefahren der Sonneneinstrahlung und Schutzmaßnahmen informieren und diese zur Verfügung stellen
- Arbeiten im Freien so planen, dass im Schatten gearbeitet wird
- Pausen im Innenbereich oder im Schatten machen
- Arbeitsbeginn vorverlegen
- zwischen Tätigkeiten mit und ohne UV-Belastung wechseln oder Arbeiten auf mehrere Beschäftigte verteilen (Rotationsprinzip)



Persönliche Maßnahmen

Gefährdete Hautstellen bedecken.



Weißer Hautkrebs oder dessen Vorstufen entstehen meist im Bereich des Kopfes. Besonders betroffen sind die Kopfhaut, Ohren, Nase, Stirn und Wangen. Bei vielen Arbeiten auf dem Bau muss zum Schutz ein Industrieschutzhelm nach DIN EN 397 getragen werden. Gesicht, Hals und Nacken sind damit aber nicht genug vor der Sonne geschützt.

Hier sind zusätzlich ein „Nackentuch“, das den Nacken und insbesondere die Ohren bedeckt, sowie UV-Schutzcreme auf Nase, Wangen, Lippen, Kinn und seitlichem Gesichts- und Halsbereich notwendig.

Ergibt die Gefährdungsbeurteilung, dass am Arbeitsplatz kein Helm getragen werden muss, sollten für den UV-Schutz breitkrepelige Hüte oder Basecaps mit Nackenschutz aufgesetzt werden.

Kopf und Nacken gut schützen.



Bekleidung

Den Körper schützen.



Ideal für den Sonnenschutz ist in unseren Breitengraden lange, luftdurchlässige, körperbedeckende Kleidung. Dabei ist eine starke Webdichte der Kleidungsstücke wichtig. Eine spezielle UV-Schutzkleidung ist nicht erforderlich.

Ein normales Baumwollhemd mit langen Ärmeln bietet in der Regel einen ausreichenden Schutz. Beim Waschen verdichtet sich das Baumwollgewebe, so dass die Schutzwirkung noch zunimmt.

Bei starker Sonneneinstrahlung und hoher Außentemperatur sind Sport-Funktions-shirts mit UV-Schutz angenehmer zu tragen.

Schutzmaßnahmen anwenden.



UV-Schutzmittel

Beschäftigte bei der Auswahl beteiligen.



UV-Schutzmittel sind anzuwenden, wenn ein anderer Schutz nicht möglich ist. Dies gilt vor allem für Gesicht und Handrücken.

Der Sonnenschutz- bzw. Lichtschutzfaktor auf UV-Schutzmitteln gibt die Schutzstärke des Produktes gegenüber der UV-B-Strahlung an. Damit kann die geringe Eigenschutzzeit der Haut erhöht werden. Auch preiswertere Produkte vom Discounter können eine ausreichende Schutzwirkung haben.

Eigenschaften eines guten UV-Schutzmittels sind:

- Lichtschutzfaktor mindestens 30 (besser 50)
- Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlung
- ohne Duftstoffe
- silikonfrei
- wasserfest

Hinweis:

Die Betriebsleitung sollte die UV-Schutzmittel gemeinsam mit ihren Beschäftigten auswählen. Das fördert die Akzeptanz und Anwendung der Produkte.

UV-Schutzmittel richtig wählen.



Anwendung von UV-Schutzmitteln

Richtig eincremen.



Beim Eincremen gilt das Motto: „Viel hilft viel!“ Der angegebene Lichtschutzfaktor gilt nur, wenn ausreichend UV-Schutzmittel verwendet wird.

Das UV-Schutzmittel ist großzügig und möglichst 30 Minuten vor Sonneneinwirkung auf die Haut aufzutragen. Dann sollte alle zwei Stunden nachgcremt werden, denn durch Schwitzen und Abrieb verliert sich der Schutz.

Folgende Mengen sind notwendig:

- Gesicht, Hals und Ohren: 1 Teelöffel UV-Schutzmittel
- beide Handrücken: 1 Teelöffel UV-Schutzmittel

Achtung:

Der Lichtschutzfaktor wird nur durch großzügiges und wiederholtes Eincremen beibehalten.

Schutzwirkung durch Nachcremen erhalten.



Sonnenbrillen mit UV-Schutz



Geeignete Brillen schützen.

Sonnenbrillen mit UV-Filter schützen die Augen vor schädlicher UV-Strahlung.

Um ausreichenden UV-Schutz zu gewährleisten, sind Sonnenbrillen mit einer Schutzstufe von 5–2,5 geeignet. Zusätzlich sollte eine seitlich transparente Abschirmung vorhanden sein. Grau und braun getönte Sonnenbrillen sind empfehlenswert. Mit dieser Tönung bleibt die Farbwiedergabe erhalten, um Warnschilder und Lichtsignale sicher zu erkennen. Auch preiswerte Sonnenbrillen können guten UV-Schutz bieten.

Achtung:

Die bei der Arbeit getragenen Sonnenbrillen müssen für den gewerblichen Bereich geeignet und nach DIN EN 166 bzw. DIN EN 172 gefertigt sein.

**Sonnenschutzfilter,
Passgenauigkeit und
Seitenschutz beachten.**



Ärztliche Vorsorge und Beratung



Angebotsvorsorge wahrnehmen.

Die arbeitsmedizinische Vorsorge wird von einer Betriebsärztin oder einem Betriebsarzt bei Beschäftigten durchgeführt, die bei ihrer Arbeit UV-Strahlung ausgesetzt sind. Dabei werden die Beschäftigten individuell zum Sonnenschutz beraten und bei Bedarf untersucht, um akuten und chronischen Schäden, insbesondere Hautkrebs, vorzubeugen.

Diese Vorsorge ist für alle Beschäftigten gedacht, die im Freien tätig sind und deren Arbeit folgende Kriterien erfüllt:

- an mindestens 50 Arbeitstagen
- jeweils mindestens eine Stunde pro Arbeitstag
- im Zeitraum April bis September
- zwischen 11 Uhr und 16 Uhr (Sommerzeit)



**Regelmäßige
Kontrolle nutzen.**

Selbstkontrolle

Veränderungen der Haut wahrnehmen.

Es ist wichtig, selbst auf Hautveränderungen zu achten. Diese können ein Anzeichen von Hautkrebs sein. Dieser entsteht bevorzugt an Körperstellen, die der Sonne ausgesetzt sind. Hautkrebs sieht zu Beginn harmlos aus und ist schmerzlos.

Nicht abheilende raue, gerötete Flecken, Hornkrusten und Blutungen an betroffenen Hautstellen oder sich verändernde Leberflecken sind Warnsignale. Dann sollte unverzüglich eine Hautärztin oder ein Hautarzt aufgesucht werden.

Auf Hautveränderungen achten.



Rechtliche Grundlagen

Gesetze kennen.

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind laut § 3 des Arbeitsschutzgesetzes dazu verpflichtet, für Arbeitsplätze eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen und geeignete technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen umzusetzen. Das gilt auch für Gefährdungen durch UV-Strahlung.

UV-Schutzmittel

UV-Schutzmittel werden als Maßnahme nach dem Arbeitsschutzgesetz bewertet, wenn technische oder organisatorische Maßnahmen keinen ausreichenden Schutz bieten. Dann sind UV-Schutzmittel im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zur Verfügung zu stellen.

Arbeitsmedizinische Vorsorge

Bei Tätigkeiten im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung von regelmäßig einer Stunde oder mehr pro Tag müssen Arbeitgeberinnen oder Arbeitgeber ihren Beschäftigten eine arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten (ArbMedVV). Dieses Angebot muss in schriftlicher Form erfolgen.



5 Regeln zum Schutz vor UV-Strahlung

1. Direkte UV-Strahlung vermeiden.



2. Schatten aufsuchen.



3. Haut mit Kleidung schützen.



4. UV-Schutzcreme verwenden.



5. Arbeitsmedizinische Vorsorge nutzen.



Unsere Partner



BAU INDUSTRIE



Weitere Informationen

Theorie in der Praxis umgesetzt.

Informationen und Medien rund um die SVLFG, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, finden Sie auf der Webseite: www.svlfg.de/sonnenschutz

Scan den QR-Code >>



Das hast du schon gesehen: Ein Cookie, der dich grüßt. Das ist ein bisschen wie ein Sonnenstrahl, der dich erwärmt. Aber was ist das für ein Sonnenstrahl? Wie schützt er dich vor der Sonne? Das ist das, was wir hier erklären wollen. Lass dich nicht verbrennen! Nie daj się poparzyć! Nu te lăsa ars!

Wie Sonnenschutz funktioniert, zeigt das Erklärvideo auf der Webseite der Unfallkasse Berlin:

www.unfallkasse.berlin.de/sicherheit-und-gesundheitsschutz/betriebe-und-einrichtungen/fachthemen/arbeiten-unter-der-sonne



Scan den QR-Code >>

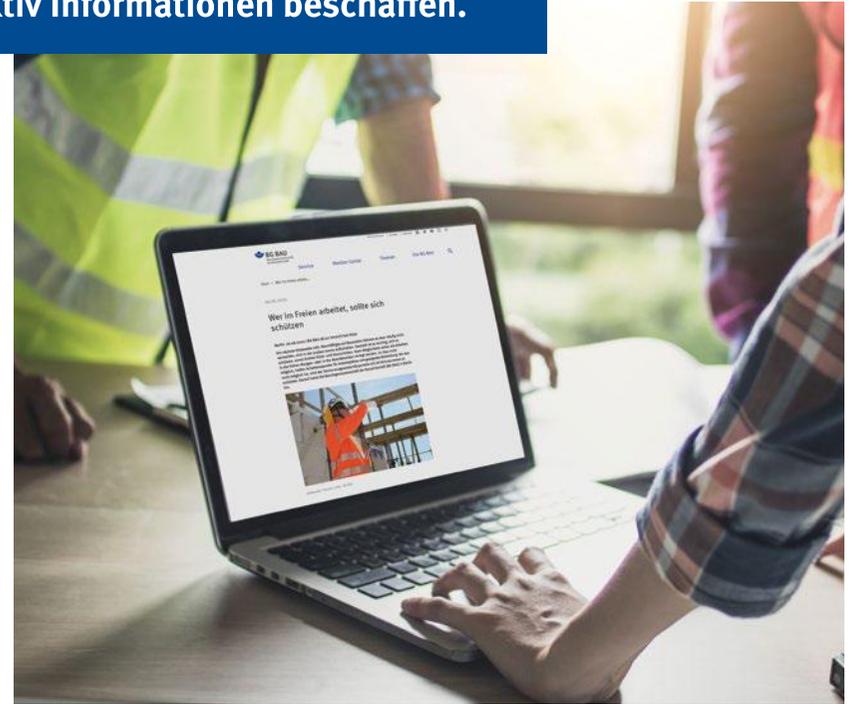


Weitere Informationen und Hilfen zum Sonnenschutz finden Sie unter: www.bgbau.de/uv-schutz

Scan den QR-Code >>



Aktiv Informationen beschaffen.



Impressum

Bildquellen

Titelbild	neues handeln AG TVN CORPORATE MEDIA GmbH	S. 19	Icon: BG BAU, TVN CORPORATE MEDIA GmbH
S. 2	Zhao Jiankang, Adobe Stock		Andrey Popov, Adobe Stock
S. 4	nellas, Adobe Stock	S. 20	goodluz, Adobe Stock
S. 5	Siberian Art, Adobe Stock	S. 21	Robert Kneschke, Adobe Stock
S. 6	tigatelu, Adobe Stock	S. 22	Icons: BG BAU, TVN CORPORATE MEDIA GmbH
S. 7	ajr_images, Adobe Stock	S. 24	SVLFG DGUV TVN CORPORATE MEDIA GmbH
	DermIS, Diepgen TL, Yihune G et al. Dermatology Online Atlas (www.dermis.net) Reprinted with permission.	S. 25	ngad, Adobe Stock Marion Nesselrath, SVLFG
S. 8	Marion Nesselrath, SVLFG		
S. 9	Tomasz Zajda, Adobe Stock		
S. 10	BG BAU TVN CORPORATE MEDIA GmbH		
S. 11	BG BAU TVN CORPORATE MEDIA GmbH		
S. 12	Marion Nesselrath, SVLFG		
S. 13	NDABDREATIVITY, Adobe Stock		
S. 14	Icon: BG BAU, TVN CORPORATE MEDIA GmbH Tom Wang, Adobe Stock Marion Nesselrath, SVLFG		
S. 15	Icon: BG BAU, TVN CORPORATE MEDIA GmbH Bellwinkel, DGUV		
S. 16	Icon: BG BAU, TVN CORPORATE MEDIA GmbH Oleksandr Delyk, Adobe Stock		
S. 17	Icon: BG BAU, TVN CORPORATE MEDIA GmbH Marion Nesselrath, SVLFG		
S. 18	Icon: BG BAU, TVN CORPORATE MEDIA GmbH H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH		

Herausgeber

BG BAU – Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft

Hildegardstraße 29/30

10715 Berlin

Tel.: 0800 8020100

Fax: 0800 6686688-38020

E-Mail: praevention@bgbau.de

www.bgbau.de

SVLFG – Sozialversicherung für Landwirtschaft,

Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70–72

34131 Kassel

Tel.: 0561 9359-10010

Fax: 0561 785-219070

E-Mail: praevention@svlfg.de

www.svlfg.de