

Tipps für einen heißen Sommer

Endlich ist der Sommer da, doch so einfach ist es mit der langersehnten Hitze nicht. Die liebe Sonne beeinflusst den Kreislauf und Folgen können auch für die Haut bemerkbar sein. Hohe Temperaturen in Verbindung mit schwerer körperlicher Arbeit können durch den erhöhten Wärmeabgabenbedarf dazu führen, dass der Körper seine Kerntemperatur nicht mehr halten kann. Das kann lebensbedrohlich werden. Einige Berufe müssen in der prallen Sonne aktiv sein. Dabei ist auf wirksamen Schutz zu achten.

Wie die Arbeit trotz Hitze funktioniert

Viele Unternehmen bieten in der heißen Sommerzeit eine Arbeitszeitverlagerung hin in die kühleren Morgenstunden an. Schattenspendende Rollos erleichtern ebenfalls die klaren Gedanken bei der Arbeit. Hier gilt: Außen angebrachter Sonnenschutz ist besonders intensiv.

Zusätzlich Pausen und der Temperatur angepasstes leichtes Essen helfen dem Körper, mit der Hitze umzugehen. Für eine erfrischende Kühlung sorgen feuchte Tücher im Nacken, Ventilatoren oder Pausen in kühlerer Umgebung. Auch bei interessanter Arbeit sollte besonders in großer Hitze das Trinken nicht vernachlässigt werden. Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte sind ideal im lang ersehnten Sommer.

Sonne und Schutz

Ein Zuviel an ultravioletten Strahlen schädigt Haut und Augen. Kinder produzieren noch nicht ausreichend Melanin, das den schützenden Braunton bildet. Auch besitzen sie keine Lichtschwiele. Diese Verdickung der Hornhaut entsteht durch Sonnenstrahlen und ist vergleichbar mit einem Sonnenschutzfaktor von 2,5. Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, steigt mit jedem ungeschützten Zuviel an Sonne. Was hilft daher den Kleinsten?

Kinder können mit sonnengerechter Kleidung, die Gesicht, Ohren und Nacken bedeckt, geschützt werden. Langarmige Kleidung, die aus eng gewebten und weit geschnittenen Stoffen besteht, lässt weniger Sonnenstrahlen an die Haut. Spezielle Sonnenschutzkleidung ist durch das Prüfsiegel „UV-Standard 801“ gekennzeichnet. Sonnenbrillen gibt es nicht nur in modischen Farben, sondern geprüft schützen sie die Augen. Dabei sollte besonders bei Brillen für Kinder auf Bruchfestigkeit, „UV-Schutz 400“ und die „EU-Norm 12312-1“ geachtet werden.

Sonnencreme

Nicht nur die Kleinsten sollten an allen unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutz eingecremt werden. Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern und Fußrücken sind „Sonnterrassen“, die besonders betroffen sind. Ihr Schutz ist bei Sonnenschein wichtig. Aber auch Wolken sind kein Hindernis für Sonnenstrahlen: bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung dringt auch bei bedecktem Himmel durch. Daher wird ein wasserfester Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 empfohlen.

Schatten

Generell sollten sich Kinder bei strahlendem Sonnenschein zwischen 11 und 15 Uhr möglichst wenig in der prallen Sonne aufhalten. Wenn sie draußen spielen, können Sonnensegel, Bäume oder Sonnenschirme Schatten spenden.

Die Unfallkasse MV als Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung ist eine Säule der Sozialversicherungen in Deutschland. Schülerinnen, Schüler, Kitakinder, Lehrerinnen und Lehrer staatlicher Schulen sowie Angestellte und ehrenamtlich Tätige der öffentlichen Verwaltung oder öffentlicher Unternehmen sind in der Unfallkasse MV versichert. Für die Versicherten besteht Schutz auf dem Weg zur Schule oder Kita, dem Amt sowie während des Unterrichtes und Dienstes, in den Pausen oder auf Klassenfahrt. Einen Schwerpunkt der Arbeit bildet die Prävention.

Pressekontakt:

Cornelia Klammt
unfallkassenv@w-punkt-pr.de
Mobil: +49 (0)173 8480021