

Sonnenschutz im Kita-Alltag

Sonne bringt Wärme, Licht und Farben. Doch auch für Sonnenstrahlen gilt: zu viel ist ungesund! Je intensiver die Sonne strahlt, umso größer ist die Belastung der Haut durch die ultraviolette Strahlung. Das gilt für Erwachsene, aber in ganz besonderem Maße für Kinder. Denn sie sind häufiger und länger in der Sonne und ihre Haut ist dünner und weniger pigmentiert als die der Erwachsenen.

Die zarte Haut von Kindern ist ausgesprochen empfindlich gegenüber UV-Strahlung, da der UV-Eigen-schutz in den ersten Lebensjahren noch kaum entwickelt ist. Auch wenn Kinder und Jugendliche sehr selten an Hautkrebs erkranken, gibt es Hinweise darauf, dass die Ursache für spätere Hautkrebserkrankungen oft in der Kindheit gelegt wird.

Kinderhaut ist anders strukturiert als die Erwachsenenhaut. Daher dringt UV-Strahlung bei ihnen schneller in die Haut und kann das Erbgut in allen Hautzellen schädigen. Dies geschieht bereits lange bevor ein Sonnenbrand entsteht. Reparatursysteme in den Zellen beseitigen diese Schäden in aller Regel wieder. Aber häufige, lang anhaltende und intensive UV-Bestrahlungen sowie Sonnenbrände überlasten diese Reparatursysteme. Die Schäden werden dann nicht mehr vollständig oder fehlerfrei repariert. Das kann zu bleibenden Erbgutveränderungen führen und damit steigt das Risiko für Hautkrebs.



Inzwischen ist viel über den Zusammenhang von UV-Strahlung und Hautkrebs bekannt. Das ist eine große Chance: Durch einen bewussten Umgang mit der Sonne kann das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, vermindert werden. Das gilt für unser eigenes Risiko genauso wie für das unserer Kinder. Daher ist es wichtig, dass die Kinder mit Hilfe der Erwachsenen lernen, sich vor zu viel Sonne zu schützen.



Sonnenschutzmaßnahmen

Kitas können viel für aktiven Sonnenschutz tun. Damit sich Gebäude infolge starker Sonneneinstrahlung nicht zu sehr aufwärmen, sollten möglichst Außenjalousien die Fensterflächen von Südseiten schützen. Weitere Maßnahmen reichen von der richtigen Gestaltung des Außengeländes mit vielen abgeschatteten Bereichen über die tägliche Abfrage des UV-Index im Online-Wetterbericht bis zur Information der Eltern über geeignete Kleidung und Sonnenschutzmittel.

Der Aufenthalt im Gebäude, an schattigen Plätzen im Freien, unter Bäumen oder Sonnensegeln schont die Haut und vermeidet Sonnenstich oder Hitzekollaps. Einige wichtige Regeln sind bspw.

- Spielbereiche auf dem Außengelände abschatten oder in den Schatten verlegen.
- Zwischen 11 und 15 Uhr möglichst wenig in der Sonne aufhalten.
- UV-Index beachten: Je höher er ist, desto größer die Sonnenbrandgefahr.
- Für Kinder bis zu einem Jahr ist die direkte Sonne tabu.
- Wolken bieten trügerischen Schutz! Bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung durch.
- Immer reichlich Getränke bereitstellen und die Kinder zum Trinken motivieren.

Wichtig sind aber auch der textile Sonnenschutz und das Eincremen mit Sonnenschutzmitteln. Dabei sollte die sonnengerechte Kleidung möglichst viel vom Körper bedecken. Dazu könnten z. B. gehören:



- Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz
- Langarmiges Shirt oder T-Shirt
- Möglichst lange Hose oder Rock
Schuhe, die den Fuß weitgehend bedecken
- Eng gewebte und weit geschnittene Stoffe
- Sonnenbrille

Mit Sonnenschutzmitteln müssen alle unbedeckten Körperstellen eingecremt werden. Hier gilt das Motto „viel hilft viel“, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam wird. Häufig werden Sonnenschutzmittel nicht gründlich genug aufgetragen – vergessen werden z. B. die Ohren, die Bereiche um die Augen und am Haaransatz.

Sonnenschutzmittel werden durch Schwitzen und Abrieb aber auch abgetragen. Um den Sonnenschutz der Haut aufrecht zu erhalten, ist sie bei längeren Aufenthalten im Freien wiederholt einzucremen. Die durch den Lichtschutzfaktor angegebene Schutzdauer des Sonnenschutzmittels verlängert sich dadurch aber nicht. Auch wasserfeste Sonnenschutzmittel sind nach jedem Baden erneut aufzutragen. Zu beachten ist dabei:

- Die Eltern cremen die Kinder vor dem Besuch der Kita ein. In der Kita wird nachgcremt.
- Hohen Lichtschutzfaktor wählen (LSF 50).
- Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen.
- Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern und Fußrücken gründlich eincremen; sie sind „Sonnenterrassen“.
- Wasserfeste Sonnencreme ohne Duft und Konservierungsstoffe wählen.

Kinder können auch spielerisch an die selbstverständliche Verwendung von Sonnenschutz herangeführt werden. Sie können lernen, sich selbst oder auch gegenseitig einzucremen.

Aufenthalt im Freien

Um die Kinderhaut vor zu viel Sonneneinstrahlung im Freien zu schützen, sollte auch der Aufenthalt und die Aktivitäten dort gut geplant sein. Am wirksamsten ist die Meidung von Sonne – dies gilt besonders für die Sonneneinstrahlung zur Mittagszeit im Sommer. Damit eignen sich die Morgenstunden und die Nachmittagszeit besser für Freispiel und Ausflüge.

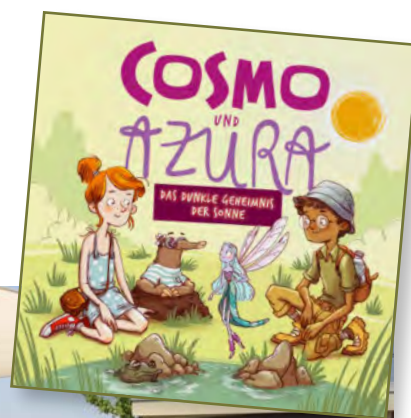
Vor heißen Sonnentagen kann eine Vorab-Information über den zu erwartenden UV-Index angeraten sein. Gerade vor längeren Aufenthalten im Freien, wie Wandertagen oder Ausflügen ins Freibad, sind Informationen über den UV-Index sehr hilfreich. Mit ihm kann man abschätzen, ob zusätzliche Schutzmaßnahmen erforderlich sind.

Unter www.bfs.de/uv-newsletter lässt sich ein UV-Newsletter abonnieren. Dieser informiert von April bis September jeden Montag, Mittwoch und Freitag über die erwarteten UVI-Werte der kommenden drei Tage.

Kinder zu Verbündeten machen

Es besteht auch die Möglichkeit, die Kinder selbst zu Verbündeten in Sachen sonnensicheres Verhalten zu machen. Spiele, Experimente, Geschichten und Lieder können helfen, die Botschaft des Sonnenschutzes – kindgerecht verpackt – zu vermitteln. Denn sind Kinder erst einmal für eine Sache gewonnen, vertreten sie die gerne mit Nachdruck und fordern sie auch bei Erwachsenen ein. Mehr noch: Das Anliegen und das damit verknüpfte „gesunde“ Verhalten werden selbstverständlich und hat gute Chancen, bis ins Erwachsenenalter hinein fortzuwirken.

Das Musik-Hörspiel „Cosmo und Azura – Das dunkle Geheimnis der Sonne“ nähert sich dem Thema Sonnenschutz mit zwölf Kinderliedern. Es soll dazu beitragen, dass schon die Jüngsten ein Gespür für den bewussten Umgang mit Risiken entwickeln – damit sonnensicheres Verhalten für sie dauerhaft zur Selbstverständlichkeit wird. Interessierte Kitas und Schulen können bei der Unfallkasse kostenlose CD-Exemplare bestellen (praevention@ukst.de).



Angebotsvorsorge für Beschäftigte

Da Beschäftigte einer Kindertageseinrichtung besonders in den Sommermonaten einer intensiveren UV-Strahlung ausgesetzt sind, besteht auch hier eine Fürsorgepflicht seitens des Trägers. Der Arbeitgeber muss im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung prüfen, ob die in der Arbeitsmedizinischen Vorsorgeverordnung (ArbMedVV, Teil 3 Abs. 2 Nr. 5) genannten Voraussetzungen auf die von ihm zu beurteilenden Tätigkeiten der Beschäftigten zutreffen oder nicht.

Träger, deren Beschäftigte Tätigkeiten im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung von regelmäßig einer Stunde oder mehr je Tag ausüben, müssen eine arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten. Inhalt dieser Angebotsvorsorge sind eine allgemeine Anamnese, eine Arbeits-

anamnese, eine Beratung und gegebenenfalls eine Hautuntersuchung. Diese Angebotsvorsorge ist kostenfrei und erfolgt innerhalb der Arbeitszeit (s. Artikel „Angebotsvorsorge bei UV-Strahlung“ im „Sicherheitsforum“ 3-2022, S. 10/11).

Quellen:
Bundesamt für Strahlenschutz
www.kinderkinder.dguv.de
www.sichere-kita.de

Weitere Informationen:

- Die Bundesanstalt für Strahlenschutz hat unter dem Begriff „Sonne – aber sicher!“ Materialien für Kindertagesstätten entwickelt und veröffentlicht, darunter Malblätter für Kinder, eine Handreichung für Erzieher/innen sowie eine Broschüre für Eltern. Darüber hinaus zeigt sie ein Video mit einer Animation zum „Richtigen Sonnenschutz“. (www.bfs.de, Themen, Optische Strahlung, UV-Strahlung, Angebote für Kindergärten und Schulen)
- Im Internetauftritt „Sichere Kita“ der Unfallkasse NRW finden sich Informationen zu technischen, organisatorischen und pädagogischen sowie persönlichen Sonnenschutzmaßnahmen. (www.sichere-kita.de, Außengelände, Allgemeines, Sonnenschutz)
- Nützliche Tipps für Kita und Schule, um diese auf UV-Strahlung vorzubereiten, gibt es auch im Internetauftritt von Klima Mensch Gesundheit. (www.klima-mensch-gesundheit.de, UV-Strahlung und UV-Schutz, Tipps für Kitas und Schulen)
- Das Eltern- und Fachkräfteportal der BZgA zur Kindergesundheit enthält wertvolle Hinweise, wie Kinder vor der Sonne geschützt werden können, darunter einige Materialien zum Download. (www.kindergesundheit-info.de, Rund ums Kind, Risiken & Vorbeugen, Sonnenschutz, Sonne und Hitze)

Risiko auf Rutschen und Schaukeln in Kita's

Auf Spielplätzen sind Rutschen und Schaukeln beliebte Spielgeräte. Und so werden Rutschen mitunter auch schon einmal zum Hinaufklettern genutzt oder es kommt auf ihnen zum „Stau“, weil Kinder einfach mittendrin anhalten. Doch steigt damit nicht auch gleich das Unfallrisiko? Einige Anfragen von Kitas gehen in diese Richtung: „Dürfen Kinder die Rutsche einfach hochklettern?“ Einmal aufgeworfen, sorgt diese Frage meist für heftige, aber bisher ergebnislose Diskussionen.

Es ist der Trend erkennbar, dass in Kitas immer weniger Risiken für Kinder zugelassen werden, in dem Glauben, die Kinder damit besser vor Unfällen und Verletzungen zu schützen. Das stimmt aber nur auf kurzfristige Sicht. Weniger Risiken bedeuten für die Kita selbst und ihre Kinder zwar zunächst weniger Unfälle, weniger Verletzungen und weniger Auseinandersetzungen mit den Eltern, die die Arztbesuche und Ausfallzeiten schultern müssen. ABER: weniger Risiken bedeuten auch, dass den Kindern Lern-

möglichkeiten genommen werden, sich intensiv mit sich selbst, ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten, der Umwelt und eben auch mit Risiken und Wagnissen auseinanderzusetzen.

Ein wichtiges Bildungsziel in der Kita ist es, dass Kinder kompetent im Umgang mit Risiken und Wagnissen und auch mit Gefahren des Alltags werden. Sie sollen lernen, ihr eigenes Können realistisch einzuschätzen, das bestehende Risiko zu bewerten und die Möglichkeit des Scheiterns abzuwägen.

Sie sollen in einem sicheren Rahmen und unter Begleitung durch die Erzieher*innen lernen, bewusst die Entscheidung zu treffen, ob sie sich diesem Risiko stellen möchten/können oder ob es zu gefährlich ist. Risiko-kompetente Kinder verunfallen auch als Jugendliche und Erwachsene weniger häufig und wenn, dann verletzen sie sich in der Regel weniger schwer.