

Die 10 Spielregeln für den Sommer



1. Du bist jünger als 3 Jahre, dann spiele nicht in der direkten Sonne.



6. Spiele besser im Schatten, auch wenn du durch Kleidung und Sonnenschutzcreme geschützt bist.



2. Schütze dich in der Sonne mit T-Shirt, Mütze und Sonnenbrille.



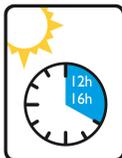
7. Gesicht, Nase, Ohren, Hals und Schultern musst du besonders vor der Sonne schützen.



3. Benutze eine besonders widerstandsfähige und wasserfeste Creme mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30).



8. Trage immer ausreichend Sonnenschutzcreme auf und lass es gut einziehen.



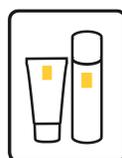
4. Vermeide es unbedingt, in der Zeit von 12 - 16 Uhr in der Sonne zu spielen.



9. In der Sonne braucht dein Körper mehr Flüssigkeit, das heißt, viel mehr trinken als gewöhnlich.



5. Bitte deine Eltern dich alle 2 Stunden und nach jedem Baden erneut einzucremen oder creme dich selber ein.



10. Nach der Sonne benötigt deine beanspruchte Haut noch eine milde Pflege. (z.B. La Roche Posay Posthelios)

