



# Wir machen UV-Schutz im Sport zum Thema

## Macht mit und werdet ...

# CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN



## UV-SCHUTZ BEI SPORT UND BEWEGUNG



getragen von:  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden  
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus, TU Dresden  
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf



www.die-sonne-und-wir.de  
Uniklinik Köln | Universität zu Köln

## Worum geht's?

Sportlerinnen und Sportler trainieren in den Sommermonaten (insbesondere von April bis September) vermehrt im Freien. Wenn sie wiederholt und lange der UV-Strahlung der Sonne ausgesetzt sind, erhöht sich ihr Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Zu viel UV-Strahlung kann zudem das Immunsystem schwächen und die Leistungsfähigkeit reduzieren.

## Darauf sollte bei Sport und Bewegung im Freien geachtet werden:



Training und Pausen möglichst im Schatten



Schulterbedeckendes T-Shirt/UV-Shirt tragen



Kopfbedeckung tragen (wenn möglich)



Sonnenbrille tragen (wenn möglich)



Sonnenschutz (mind. LSF 30) verwenden



**LASS NICHTS  
ANBRENNEN!**

[www.cleverinsonne.de/  
sport-und-bewegung](http://www.cleverinsonne.de/sport-und-bewegung)

Das Programm **Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung** bringt UV-Schutz kostenfrei in Vereine und Verbände.

### Weiterführende Infos unter:

[www.cleverinsonne.de/sport-und-bewegung](http://www.cleverinsonne.de/sport-und-bewegung)

[www.krebshilfe.de/uv-schutz](http://www.krebshilfe.de/uv-schutz)