

Stand 04/2020

## Herausgeber



Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC)  
am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

[krebspraevention@ukdd.de](mailto:krebspraevention@ukdd.de)  
[www.ukdd.de/krebspraevention](http://www.ukdd.de/krebspraevention)

## Fotos

Cover (NCT/UCC 2019)

## Print-Gestaltung

Ketchum Pleon GmbH

## Technische Umsetzung der Videos

Jörg Johow, Berlin

## Fachliche Beratung

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.: Prof. Dr. Eckhard W. Breitbart

## Idee, Text und Redaktion des Programms **Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz für Sportschulen**

NCT/UCC-Präventionszentrum: Dr. Friederike Stölzel, Dr. Nadja Seidel, Michaela Wolff, Vera Fieber, Melanie Glausch, Anne Fetzer, Claudia Wachs

## Für das **Clever in Sonne und Schatten-Programm** in Kooperation mit



# Umgang mit Barrieren

Die Praxis zeigt verschiedenste Barrieren, die es Sportlerinnen und Sportler erschweren oder es gar verhindern, sich ausreichend vor der UV-Strahlung zu schützen. Die Barrieren können sowohl im Training als auch in Wettkämpfen auftreten. Einige dieser Hindernisse lassen sich beseitigen, andere nicht. Lassen Sie sich von den folgenden Lösungsansätzen anregen oder finden Sie eigene Lösungen, je nach Ressourcen und Bedingungen der Sportstätten. Im Gespräch können Trainerinnen und Trainer mit Schülerinnen und Schülern gemeinsam weitere Möglichkeiten zum Lösen der Hindernisse finden.

## Trainingsbedingungen

### Training oder Wettkampf in der Mittagszeit

Wenn Trainingszeiten in der Mittagszeit liegen, können Sie im Kollegium oder im Trainerstab besprechen, welche Alternativen es gibt: Sind Sportstätten in den Morgen- oder Nachmittagsstunden ausgelastet oder könnten sie effizienter genutzt werden? Bei Wettkämpfen können Sie mit den Organisatoren sprechen, welche Sonnenschutzmaßnahmen ergriffen werden, ob für Schattenplätze gesorgt ist, ob Wettkampfzeiten (in Zukunft) auf den Morgen oder den späten Nachmittag verschoben werden können.



© CC0 Pixabay / Gina\_Janosch

### Nichtverfügbarkeit von Schatten

Wenn kein Schatten in den Sportstätten gegeben ist, sollte möglichst Schatten geschaffen werden: entweder durch schattenspendende Maßnahmen von Verantwortlichen der Trainingsstätten (Schatten bei Baumaßnahmen berücksichtigen, Sonnensegel installieren, Bäume pflanzen) oder indem Schirme, Pavillons oder ähnliches zum Training aufgestellt werden. Lassen Sie als Trainerin oder Trainer Ihre Sportlerinnen und Sportler dann unbedingt Pausen im Schatten verbringen und fördern Sie die persönlichen Sonnenschutzmaßnahmen (Kleidung, Sonnencreme).

### Sportartspezifische Regularien

Wenn Regularien wie Kleidungs Vorschriften, Vorschriften zum Gebrauch von Sonnencreme Sonnenschutz verhindern, empfiehlt sich Verhältnisprävention: Spiele und Wettkämpfe sollten nicht in der Mittagszeit (11 bis 15 Uhr) stattfinden und es sollte ausreichend Schatten zur Verfügung stehen. Darüber hinaus ist es umso wichtiger außerhalb dieser Zeiten Sonnenschutz zu praktizieren. Loben Sie als Trainerin oder Trainer Ihre Sportlerinnen und Sportler, wenn sie zum Beispiel schulterbedeckende Kleidung oder ein Basecap beim Training tragen. Und in Ihrem Training bestimmen Sie die Regeln: Beim Fußball ist es beispielsweise nicht möglich Sonnenbrille und Basecap zu tragen. Aber Sie können festlegen, dass nicht ohne T-Shirt trainiert wird.

# Umgang mit Barrieren

## Verhaltensweisen

### Stören von sportartspezifischen Bewegungsabläufen

Dass die Kleidung mit dem besten Sonnenschutz beim Sport stört oder das Schwitzen verstärkt, lässt sich trotz der Fortschritte in der Textilindustrie nicht vollkommen auflösen. Hier ist es von besonderer Bedeutung, dass Trainerinnen und Trainer mit Sportlerinnen und Sportlern im Gespräch einen Weg finden, wie sie sich in der jeweiligen Sportart ausreichend mit Kleidung schützen und trotzdem die gewünschte sportliche Leistung erzielen können. Es empfiehlt sich auf Funktionskleidung zurückzugreifen. Außerdem sollte eher dunkle, dichtgewebte Kleidung getragen werden. Die Sportkleidung sollte so viel Haut wie möglich bedecken, bei Oberteilen mindestens die Schultern als Sonnenterassen, die besonders der Sonne ausgesetzt sind. Eventuell stört körpernahe Kleidung die Bewegungsabläufe weniger als sehr locker sitzender Stoff.



### Vergessen von schützender Kleidung oder Sonnencreme

Sportlerinnen und Sportler können schützende Kleidung und Sonnencreme vergessen. Hier sollte an ihre Eigenverantwortung appelliert werden, bzw. sollten bei jüngeren Schülerinnen und Schülern die Eltern über den notwendigen Sonnenschutz informiert und um Mithilfe durch das Erinnern ihrer Kinder gebeten werden.

Vielleicht können sich Sportlerinnen und Sportler gegenseitig mit Kleidung, Basecaps, Sonnenbrillen oder Sonnencreme aushelfen, wenn mal jemand etwas vergisst. Oder es wird eine gemeinsame Team-Box angeschafft, in der Sonnencreme und/oder Basecaps/Sonnenbrillen für solche Fälle bereitgestellt werden. Sonnenschutzspender sind ein weiterer Lösungsansatz für das Vergessen von Sonnencreme.

### Kein Eincremen um rutschige Finger zu vermeiden

Hier empfiehlt es sich, dass Sportlerinnen und Sportler schon beim Anziehen der Sportkleidung unbedeckte Hautstellen mit Sonnenschutzmitteln eincremen/einsprühen. In den Umkleiden gibt es meist noch die Möglichkeit, sich die Hände zu waschen. Wenn Sportlerinnen und Sportler erst beim Training Sonnenschutzmittel auftragen oder sich nachcremen, kommt es vor, dass sie keine Möglichkeit zum Händewaschen haben. Dann können Hände mit Reinigungstüchern gesäubert werden oder als Alternative kann auch Sand helfen, wieder Griffbarkeit zu erlangen.

### Kein Eincremen wegen Zeitaufwand

Ungeübte Bewegungen erfordern „gefühl“ mehr Zeit als automatisierte Abläufe. Ermuntern Sie als Trainerin oder Trainer Sportlerinnen und Sportler, das Eincremen zur selbstverständlichen Gewohnheit zu machen, dann geht es viel schneller von der Hand.

### Nachcremen vergessen

Spätestens nach zwei Stunden Aufenthalt in der Sonne lässt die Schutzwirkung von Sonnenschutzmitteln nach. Schwitzen und Reibung durch bestimmte Bewegungen können die Schutzwirkung ebenfalls beeinträchtigen. Trainerinnen und Trainer können explizit Pausen für das Nachcremen einplanen, dieses auch einfordern und die Sportlerinnen und Sportler daran erinnern, die Sonnenschutzmittel stets griffbereit zu haben.

# Umgang mit Barrieren

## Fehlinformationen

### Unterschätzung der UV-Strahlung und ihrer Schädlichkeit

„In Deutschland ist die Sonnenstrahlung nicht so gefährlich wie in Australien“, ist eine häufige Ausrede für unzulängliches Sonnenschutzverhalten. Der UV-Index zeigt jedoch, dass auch in Deutschland die UV-Strahlung häufig auf einem gesundheitsgefährdenden Niveau ist. Ab einem UV-Index von 3 sind Schutzmaßnahmen erforderlich, ab einem UV-Index von 8 ist Schutz absolut notwendig. Ein UV-Index von 8 wird in Deutschland an einem durchschnittlichen Sommertag im Flachland erreicht. Dieses Wissen sollte vermittelt werden. Der UV-Index zeigt die tagesaktuelle Gefährdung durch UV-Strahlung an und sollte daher jeden Tag überprüft werden, um entsprechende Schutzmaßnahmen abzuwägen. Als Informationsquellen eignen sich beispielsweise die Internetseiten des Deutschen Wetterdienstes ([www.uv-index.de](http://www.uv-index.de)) oder des Bundesamtes für Strahlenschutz ([www.bfs.de/uv-index](http://www.bfs.de/uv-index)). Durch Aushängen des tagesaktuellen UV-Indexes in der Schule/in Sportstätten oder durch dessen Anzeige auf dem digitalen Schwarzen Brett kann gefördert werden, dass Schülerinnen und Schüler sowie Trainerinnen und Trainer den tagesaktuellen UV-Index einsehen.

### Unterschätzung der persönlichen Gefährdung

Auffassungen wie „Meine Haut ist nicht so empfindlich gegenüber der Sonne.“ deuten darauf hin, dass die Schutzwirkung des eigenen Hauttyps überschätzt wird. Menschen mit hellerem Hauttyp haben ein erhöhtes Risiko durch UV-Strahlung geschädigt zu werden. Das heißt jedoch nicht, dass dunkle Hauttypen keines Schutzes bedürfen, denn die UV-Strahlung kann bei jedem Hauttyp Schädigungen in der Haut hervorrufen. Außerdem ist das Risiko für einige gesundheitliche Folgen durch die UV-Strahlung unabhängig vom Hauttyp. Dazu gehören die Immunsuppression, die Alterung der Haut und die Schädigung der Augen. Die Vermittlung dieses Wissens kann dazu beitragen, dass Sportlerinnen und Sportler sich nicht durch das Unterschätzen der eigenen Gefährdung zu wenig vor der UV-Strahlung schützen.



Das Spektrum der Barrieren zeigt die Notwendigkeit, den Sonnenschutz von Sportlerinnen und Sportlern auf verschiedenen Ebenen und durch verschiedene Multiplikatoren zu fördern. Als Schulleitung können Sie durch das Schaffen von sonnenschutzfördernden Verhältnissen Barrieren lösen. Als Trainerin oder Trainer sind Sie häufig von Trainingsbedingungen eingeschränkt, können jedoch innerhalb Ihrer Möglichkeiten Bedingungen schaffen, die Sonnenschutz fördern. Auch Lehrerinnen und Lehrer können durch Vermittlung von Wissen über Sonnenschutz Hindernisse bei Schülerinnen und Schülern abschwächen. Wenn Schülerinnen und Schüler in der Schule und beim Training immer wieder mit dem Thema Sonnenschutz konfrontiert werden, wird der Abbau persönlicher Barrieren erleichtert.