



Wir machen UV-Schutz im Sport zum Thema!

Macht mit und werdet ...

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN



UV-SCHUTZ BEI SPORT UND BEWEGUNG



NATIONALES ZENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
DRESDEN

Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus der TU Dresden
Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



ARBEITSGEMEINSCHAFT
DERMATOLOGISCHE
PRÄVENTION



DIE SONNE
UND WIR

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



UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schönwig-Holstein
Universitäres Cancer Center
Schleswig-Holstein

Worum geht's?

Sportlerinnen und Sportler trainieren 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.

Bei Sport und Bewegung im Freien empfehlen wir:



Training und Pausen möglichst im Schatten



Schulterbedeckendes T-Shirt / UV-Shirt tragen



Kopfbedeckung tragen (wenn möglich)



Sonnenbrille tragen (wenn möglich)



Sonnenschutzmittel mit hohem oder sehr hohem Schutz 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** des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) und der Deutschen Krebshilfe bringt UV-Schutz kostenfrei in Vereine und Verbände.

Weiterführende Infos unter:

www.cleverinsonne.de/sport-und-bewegung
www.krebshilfe.de/uv-schutz