



# Sonnen klar

Wir retten unsere Haut.



**BG ETEM**  
Energie Textil Elektro  
Medienerzeugnisse

Informationen  
zum UV-Index und  
zum amtlichen  
UV-Messnetz



# Sun-Check

Karte für 30 Sekunden ins Tageslicht halten. Verfärbung mit der Farbskala vergleichen. Optimalen Lichtschutzfaktor ablesen.

## abgeschätzter UV-Index

3–5  
mittel

**Schutzmaßnahmen erforderlich**  
lange Kleidung, Hut, Sonnenschutzbrille tragen; Sonnenschutzmittel (mind. LSF 30) verwenden

6–7  
hoch

**zusätzlich:**  
mittags Schatten aufsuchen

8 oder größer  
sehr hoch

**zusätzlich:**  
von 11 bis 16 Uhr (MESZ) Tätigkeiten möglichst im Schatten ausüben; direkte Sonne meiden

mehrfach wiederverwendbar!