

4. STATION

RICHTIGES EINCREMEN

ANLEITUNG

Hier wird verdeutlicht, wie viel UV-Schutzcreme benötigt wird, um einen effektiven UV-Schutz zu erreichen.

Dauer der Station: ca. 5 Minuten

VORBEREITUNG

Für die 4. Station benötigen Sie:

- Anleitung zur 4. Station „Richtiges Eincremen“
- UV-Schutzcreme
- Teelöffel – ein Teelöffel pro Mitarbeiter/in
- 1 Paar Einmalhandschuhe

WICHTIG:

- **Mitarbeitende mit Hauterkrankungen sind beim Ausprobieren der UV-Schutzcreme auszuschließen.**
- **Wählen Sie die UV-Schutzcreme sorgfältig aus, die Sie den Mitarbeitenden geben. Achten Sie auf die Verträglichkeit der UV-Schutzcreme, sie soll antiallergisch sein.**
- **Im Zweifel ziehen Sie bei der Auswahl der UV-Schutzcreme einen Hautarzt oder einen Apotheker zurate.**

AUFGABE

Probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich mit der richtigen Menge UV- Schutzcreme eincremen. Dabei ist das Motto „viel hilft viel“. Das gilt sowohl für die Menge der UV-Schutzcreme (mindestens 1 gehäufte Teelöffel) und die Häufigkeit des Nachcremens (alle 2 Stunden) als auch für die Höhe des Lichtschutzfaktors (am besten LSF 50+, mind. LSF 30).

4. STATION „RICHTIGES EINCREMEN“

DURCHFÜHRUNG

- Ziehen Sie die Einmalhandschuhe an.
- Portionieren Sie im Vorfeld für jeden Mitarbeitenden einen gehäuften Teelöffel UV-Schutzcreme.
- Stellen Sie die vorbereiteten Teelöffel für die Mitarbeitenden bereit.
- Lesen Sie die Aufgabe vor.
- Jeder nimmt einen vorbereiteten Teelöffel mit UV-Schutzcreme zur Hand.
- Bitten Sie die Mitarbeitenden, sich damit Gesicht, Ohren und Hals/Nacken einzucremen.
- Weisen Sie die Mitarbeitenden darauf hin, sich dieses Gefühl genau zu merken!
- Überlegen Sie abschließend gemeinsam: Wie oft und wann müssen Sie nachcremen?
Wie können Sie das Nachcremen in den täglichen Arbeitsablauf einbauen?

Hinweis: Die gleiche Menge UV-Schutzcreme, einen gehäuften Teelöffel, benötigen Sie, um beide Handrücken einzucremen.

Weiterer Ablauf: Im Anschluss an die 4. Station kann optional die Zusatz-Station C „Wissenstest UV-Schutz“ durchgeführt werden. Alternativ gehen Sie zur 5. Station.