



Wir machen UV-Schutz im Sport zum Thema

Macht mit und werdet ...

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN



UV-SCHUTZ BEI SPORT UND BEWEGUNG



NATIONALES CENTRUM FÜR TUMORERKRANKUNGEN DRESDEN UNIVERSITÄTS KREBSZENTRUM UCC

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



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMATOLOGISCHE PRÄVENTION



DIE SONNE UND WIR

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



UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schönberg-Klinikum
Universitäres Cancer Center
Schönberg-Höbstein
UCCSH

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.

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 mittlerem bis 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