

UV-Schutz für Maler und Gipser

Das Wichtigste in Kürze:

- Ich schütze mich gegen Sonne und UV-Strahlen.
- Auch bei einem teilweise bedeckten Himmel dringt ein Grossteil der UV-Strahlen durch die Wolkendecke. Nur bei komplett geschlossener Wolkendecke ist kein Sonnenschutz notwendig.
- Sonnenschutz trägt man am besten 2x auf, damit der Sonnenschutzfaktor erreicht werden kann (mind. 2mg/cm²). Das bedeutet, dass man vor Arbeitsbeginn (ca. 30 min.) die exponierten Stellen 2x eincremt und das mind. 4 x pro Tag. Je mehr man schwitzt, umso mehr muss ich mich eincremen.
- Die Sonnencreme sollte mind. Schutzfaktor SPF 30 (hoher Sonnenschutz) oder SPF 50+ (sehr hoher Sonnenschutz) aufweisen. Je höher der Schutzfaktor umso weniger Sonnenstrahlen erreichen die Haut.

Wie schütze ich mich gegen UV-Strahlen

1. Ich plane meine Arbeit so, dass ich vor der Sonne und vor UV-Strahlen geschützt bin (Schatten).
2. Ich trage mehrmals Sonnencreme mit Schutzfaktor SPF 30 oder SPF 50+ auf (Vor Arbeitsbeginn, Znüni, Mittagspause, ca. 15.00h)
3. Ich schütze Nacken, Stirn, Lippen, Ohren, Nase und Jochbein (Je nach Situation und Arbeit z.B. Nackenschutz mit Helm oder Nackenschutz mit Hut)
4. Ich mache meine Pausen im Schatten
5. Mein Material lagere und bereite (mischen) ich im Schatten zu
6. Ich halte mich auch in der Freizeit an Punkt 1. Bis 5.

