



krebsliga graubünden  
lia grischuna cunter il cancer  
lega grigionese contro il cancro



**Sonnenbrand ist die häufigste  
Verletzung beim Wandern.  
Schütze dich!**

## **Bevorzugter Sonnenschutz beim Wandern: Kleidung, Hut und Sonnenbrille!**

### **Geeignete Kleidung**

Mindestens bedeckte Schultern, Oberteil mit Kragen oder Halstuch, mindestens knielange Hosen.

Dicht gewobene Kleider in kräftigen Farben schützen besser als lose, lichtdurchlässige oder helle Textilien.

### **Kopfbedeckung**

Hut mit Krempe oder mit Nackenschutz

### **Sonnenbrille**

CE-Zeichen und Vermerk  
«100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer»

## **Eincremen, aber richtig!**

Auf **alle** nicht durch Textilien geschützten Körperstellen Sonnenschutzmittel mit **sehr hohem** Lichtschutzfaktor (z.B. LSF 50) auftragen, welches vor **UVA- und UVB-**Strahlen schützt; idealerweise zweimal hintereinander im Abstand von ca. 15 Minuten **vor** dem Aufenthalt in der Sonne.

Da die Schutzwirkung durch Schwitzen und Reibung reduziert wird, ist **Nachcremen** während der Wanderung erforderlich, um den Schutz **aufrechtzuerhalten**.

Sonnenschutzmittel sind **kein** Freipass für einen unbeschränkt langen Aufenthalt in der Sonne!



**krebsliga graubünden**  
**lia grischuna cunter il cancer**  
**lega grigionesa contro il cancro**

Ottoplatz 1, PF 368, 7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
info@krebsliga-gr.ch  
www.krebsliga-gr.ch  
IBAN CH97 0900 0000 7000 1442 0



**Wanderwege**  
**Graubünden**

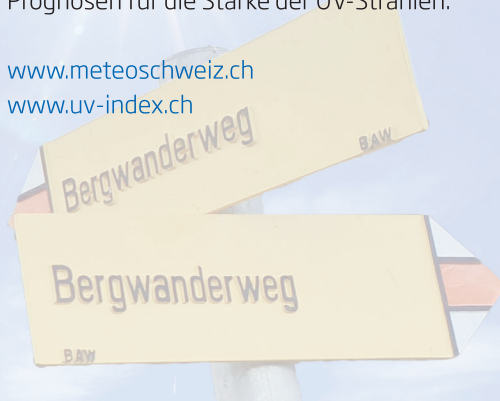
Kornplatz 12, 7000 Chur  
Tel. 081 258 34 00  
info@wwgr.ch  
www.wanderwege-graubünden.ch  
IBAN CH64 0077 4110 0537 1950 0

## UV-Index

Die Intensität der UV-Strahlung hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Mit Hilfe des UV-Indexes kann diese besser eingeschätzt werden.

MeteoSchweiz erstellt täglich regionale Prognosen für die Stärke der UV-Strahlen:

[www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)  
[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)



## Wusstest du, dass ...

... die Sonneneinstrahlung zwischen 11 und 15 Uhr am stärksten ist?

... auch bei kühleren Temperaturen und Bewölkung bis zu 80% der UV-Strahlen durch die Wolkendecke dringen?

... die Intensität der UV-Strahlung pro 1000 Höhenmeter um ca. 10% zunimmt?

... Schnee die UV-Strahlung bis zu 90% reflektieren und somit fast verdoppeln kann?

... Schatten der beste Sonnenschutz ist?

... Nachcremen den Schutz nicht verlängert, sondern nur aufrecht erhält?