Sonnenschutz in der Kindertagesbetreuung

Sachgebiet Kindertageseinrichtung und Kindertagespflege, Stand 01.07.2026

Sonne brauchen wir zum Leben. Neben der Energie und ihrem Beitrag zum Wohlbefinden liefert sie mit den ultravioletten (UV)-Strahlen auch eine wichtige Grundlage für die Bildung von Vitamin D. Zuviel Sonne kann allerdings auch schädlich sein. Mit „Hitze“ und „UV-Strahlung“ wirken gleich zwei gefährdende Sonneneinflüsse auf die Sicherheit und Gesundheit von Kindern und Erwachsenen ein.

Inhaltsverzeichnis

1 Gefährdungen durch Sonneneinstrahlung 1
1.1 Hitze 1
1.2 Ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) 2
2 Maßnahmen zum Sonnenschutz 2
2.1 Verantwortung für Sicherheit und Gesundheit 2
2.2 Technische Maßnahmen 3
2.3 Organisatorische und personenbezogene Maßnahmen 3
3 Notfallmaßnahmen 5
4 Weiterführende Informationen 6
5 Literaturverzeichnis 7
6 Abbildungsverzeichnis 8
7 Tabellenverzeichnis 8

1 Gefährdungen durch Sonneneinstrahlung

1.1 Hitze

Kinder sind besonders gefährdet, denn die Regulationsfähigkeit für die Körpertemperatur ist bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet. Im Vergleich zu Erwachsenen schwitzen Kinder weniger. Das bedeutet, sie geben weniger Wärme ab und der Körper muss mehr leisten, um die Körpertemperatur zu regulieren. Im Unterschied zu Erwachsenen nehmen Kinder Hitzebelastung nicht so deutlich wahr und sorgen daher nicht selbständig für Wechsel in schattige Bereiche oder ausreichende Trinkpausen. „Hitzeerschöpfung und Hitzschlag, Hitzekrämpfe, Sonnenstich und auch Dehydratationen“ [1] können die Folgen sein.

1.2 Ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung)

Ein positiver Effekt der UV-Strahlung ist die Unterstützung des Körpers bei der Bildung von Vitamin D. In der Regel benötigt der Mensch dafür 10-15 Minuten Aufenthalt im Freien pro Tag, auch bei bedecktem Himmel. Eine erhöhte Belastung durch UV-Strahlung führt zu einer Verdickung der Haut und zu einer gesteigerten Produktion von Melanin, die als Bräunung wahrgenommen wird. Sonnenbräune stellt eigentlich eine durch UV-Strahlung verursachte Schädigung der Haut dar.
Der Sonnenbrand im Weiteren ist eine Entzündung der Haut nach einer zu hohen Einwirkung von UV-Strahlung (Bundesamt für Strahlenschutz, 2019). Bei Kindern liegen die Hautstammzellen näher an der Hautoberfläche als bei Erwachsenen und können durch erhöhte UV-Belastung schneller geschädigt werden. Je häufiger Hautrötungen oder Sonnenbrände im Kindesalter die Zellstruktur der Haut verändern, desto höher ist das Risiko, in späteren Jahren an Hautkrebs zu erkranken [2].
Doch auch die Schwächung des Immunsystems kann eine Folge einer erhöhten UV-Strahlung sein.

Für die Einschätzung der Gefährdung ultravioletter Strahlung bietet der UV-Index (UVI) eine verlässliche Orientierungshilfe. Der UVI beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. In Abhängigkeit vom UVI werden unterschiedliche Maßnahmen empfohlen [3].

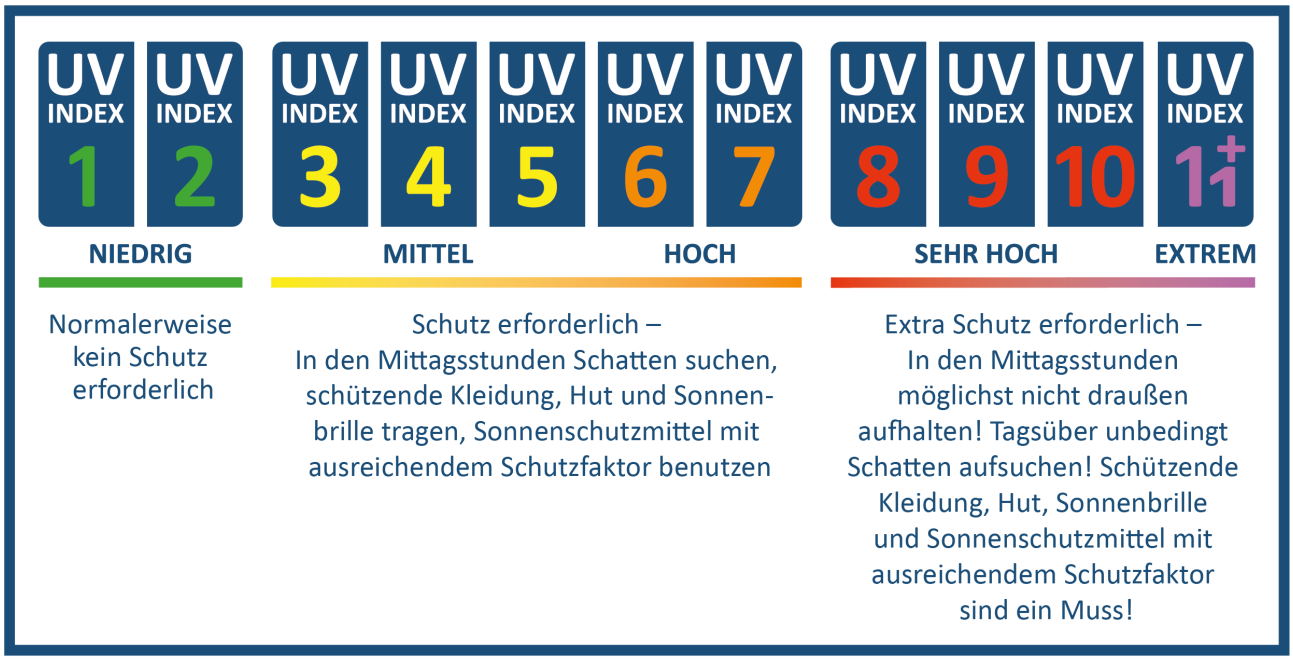


Abbildung 1 – „Schutzmaßnahmen in Abhängigkeit vom UV-Index“

2 Maßnahmen zum Sonnenschutz

2.1 Verantwortung für Sicherheit und Gesundheit

Die Verantwortung für die Sicherheit und Gesundheit von Kindern und Beschäftigten in Kindertagesbetreuung trägt grundsätzlich der Träger der Einrichtung bzw. die Kindertagespflegeperson. Das Arbeitsschutzgesetz bildet in Verbindung mit der DGUV Vorschrift 1 die rechtliche Grundlage zur verpflichtenden Durchführung einer Beurteilung der Arbeitsbedingungen (Gefährdungsbeurteilung). In diesem Rahmen müssen Gefährdungen für Kinder und Beschäftigte erfasst, und wenn ein Vermeiden nicht möglich ist, präventive Maßnahmen vom Träger entwickelt und umgesetzt werden. Dazu gehört auch der Schutz vor Hitze und UV-Strahlung. Für die Beschäftigte können Maßnahmen aus der

Arbeitsstättenverordnung in Verbindung mit ASR A3.5 „Raumtemperatur“ und der ASR A5.1 „Arbeitsplätze in nicht allseits umschlossenen Arbeitsstätten und Arbeitsplätze im Freien“ abgeleitet werden.

2.2 Technische Maßnahmen

Um Innenräume gegen Hitze zu schützen, bieten sich verschiedene technische Maßnahmen an: So verhindern vor dem Fenster angebrachte Rollläden oder Jalousien, dass Sonne direkt in Innenräume scheint. Ventilatoren und mobile Klimageräte helfen dabei, Räume zu kühlen. Ist eine Klimaanlage vorhanden, sollte diese nicht zu kalt eingestellt sein. Verlassen Personen stark unterkühlte Räume und gehen ins Freie, kann es sonst zu Kreislaufproblemen kommen. Wer im Sommer optimal lüftet, kann die Raumtemperatur möglichst niedrig halten. Morgens und abends sollten die Fenster dann weit offen sein und tagsüber geschlossen bleiben. Auf dem Außengelände sind Bäume ideale Schattenspender. Dort, wo keine Bäume sind und Kinder sich häufig aufhalten, können Sonnensegel, Sonnenschirme oder Pavillons, die z. B. über dem Sandkasten montiert sind und im Boden fest verankert werden, für den nötigen Schatten sorgen.



Abbildung 1 - "Sonnenschutz - wir passen auf" (als Download verfügbar unter www.kinderkinder.dguv.de)

2.3 Organisatorische und personenbezogene Maßnahmen

Neben der Bereitstellung und konsequenten Nutzung der zuvor genannten technischen Möglichkeiten stellen die folgenden organisatorischen und personenbezogenen Maßnahmen in Form einer Checkliste eine notwendige Ergänzung dar.

Maßnahme	Erledigt	Nicht erledigt	Bemerkung
Das Team wird regelmäßig zum Thema Sonnenschutz unterwiesen.			
Die Beschäftigten nutzen die arbeitsmedizinische Angebotsvorsorge bei Tätigkeiten im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung (mind. 1 Stunde Aufenthalt im Freien). [4]			
Das Thema Sonnenschutz wird in pädagogischen Angeboten behandelt, um die Kinder und die Eltern mit der wichtigen Thematik vertraut zu machen.			
Die Beschäftigten und Eltern sind Vorbilder.			
Der tägliche UV-Index wird beachtet und entsprechende Maßnahmen werden umgesetzt.			
Bei der Nutzung des Außengeländes wird die Mittagssonne gemieden und schattige Plätze bevorzugt aufgesucht.			
Die Kita trifft Regelungen zum Umgang mit Sonnencreme und die Eltern werden hierüber informiert. Diese Regelungen beinhalten z.B.			
Die Beschäftigten bekommen Sonnenschutzmittel vom Träger zur Verfügung gestellt und nutzen diese.			
Die Kinder kommen eingecremt in die Einrichtung.			
Bei Bedarf werden die Kinder nachgecremt.			
Zum Nachcremen hält die Kita ein einheitliches Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor bereit.			
Ältere Kinder werden angeleitet, sich selbst einzucremen.			
Unverträglichkeiten von Sonnenschutzmitteln werden beachtet.			
Werden auf dem Außengelände Wasserspiele angeboten, wird wasserfestes Sonnenschutzmittel verwendet.			
Alle tragen leichte, möglichst körperbedeckende Kleidung und Sonnenhüte (Stirn und Nacken sollten bedeckt sein).			
Eine Notfallkiste mit Ersatz-Shirts und -hüten steht bereit.			
Es werden mehrere Trinkstationen mit Wasser und ungesüßten Tees aufgebaut.			
Zusätzlich steht wasserreiche Kost mit viel Gemüse und Obst zur Verfügung.			
Bei der Organisation von Ausflügen wird der Sonnenschutz mitberücksichtigt.			

Tabelle 1 – Checkliste für organisatorische und personenbezogene Maßnahmen

3 Notfallmaßnahmen

Nachfolgende Tabelle stellt Maßnahmen dar, die bei ursächlich mit Sonne oder Hitze in Verbindung stehenden Notfällen ergriffen werden sollten.

Erkrankung	Symptome	Maßnahmen
Sonnenbrand	• Gerötete, juckende oder brennende Haut, • heiße, schmerzende oder anschwellende Haut, • gespannte Haut, die auf Berührung empfindlich reagiert, • ggfs. Brandblasen, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden, die eine ärztliche Behandlung notwendig machen	• Direkt aus der Sonne und in den Schatten, • Kühlung mit nicht zu kalten Umschlägen, keine Kühlpacks aus dem Gefrierfach, • feuchtigkeitsspendende Lotionen oder Cremes, • keine Reibung an den betroffenen Hautstellen, • viel Trinken
Sonnenstich	• Roter, heißer Kopf bei normaler Haut- und Körpertemperatur, • Unruhe und Verwirrtheit, • Kopfschmerzen, Schwindel oder Ohrensausen, steifer Nacken • Übelkeit und Erbrechen, • Kreislaufprobleme bis hin zur Bewusstlosigkeit	• Schatten aufsuchen • flach hinlegen, Kopf erhöht • Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen, aber nicht unterkühlen • Bei Bewusstseinseintrübung den Rettungsdienst verständigen.
Hitzeerschöpfung	• Kopfschmerzen, • starkes Schwitzen, • Hautblässe, • schneller Puls, • Blutdruckabfall (Schockzeichen)	• Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern, • Rettungsdienst alarmieren, • Falls bei Bewusstsein: Flüssigkeit zuführen
Hitzschlag	• Roter Kopf, gerötete, heiße und trockene Haut, • sehr hohe Körpertemperatur • Schwindelgefühl, unsicherer Gang, • Kopfschmerzen, schnelle, flache Atmung und evtl. Bewusstseinsstörungen	• Schatten aufsuchen • Flach hinlegen und Kopf hochlagern • Enge Kleidung entfernen • Kühlen, aber nicht unterkühlen • Falls bei Bewusstsein: Flüssigkeit zuführen • Bei Bewusstlosigkeit: Seitenlage • Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten und den Rettungsdienst verständigen

Tabelle 2 – Notfallmaßnahmen

4 Weiterführende Informationen

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

„Tipps für Kitas und Schulen“ Hier werden Information gebündelt und Tipps gegeben, wie Kinder und Erwachsene in Kita und Schule gut mit Hitze und UV-Strahlung umgehen können und worauf Verantwortliche achten können.



Hitze und Hitzeschutz



UV-Strahlung und UV-Schutz

Zeitschrift „KinderKinder“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung e.V.

Hinter diesem Link befindet sich ein Plakat, das für den Aushang in der Einrichtung als auch für die Durchführung eines pädagogischen Angebotes mit Kindern gut geeignet ist.



Plakat „Sonnenschutz – wir passen auf!“

Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung e.V.

Die Hintergrundinformationen des Instituts für Arbeitsschutzes sowie die dazugehörigen Materialien (Plakat und CD-Hörspiel) klären über gesundheitliche Risiken der Sonne insbesondere bei Kindern auf und geben hilfreiche Tipps für den Umgang mit diesem Thema in Kindertageseinrichtungen.



“Sonnenschein, aber sicher“



“Cosmo und Azura“

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Das Projekt „CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN für Kitas“ mit dem SonnenschutzClown unterstützt Kindertagesstätten darin, den Sonnenschutz ganz einfach und vor allem nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren. Die didaktisch kindgerecht aufbereiteten Materialien unterstützen Erzieherinnen und Erzieher bei der selbstständigen Durchführung einer Projektwoche, um drei- bis sechsjährige Kinder für den richtigen Sonnenschutz zu sensibilisieren.



„Clever in Sonne und Schatten für Kitas“

Bundesamt für Strahlenschutz

Das Bundesamt für Strahlenschutz hat in Zusammenarbeit mit Dermatologen UV-Unterrichtsmaterialien für Kindergärten und Kindertagesstätten sowie für Grundschulen und für die Sekundarstufe I entwickelt. Darunter gibt es ein Infoposter, Malblätter für Kinder, eine Handreichung für Erziehende und eine Broschüre für Eltern.



„Angebote für Kindergärten und Schulen – Unterrichtsmaterial und UV-Infomobil“

Unfallkasse Hessen

Tipps für technische und organisatorische Maßnahmen gegen Hitze in der Kita.



„Heiße Sommer in der Kita: Bauliche Sonnenschutzsysteme helfen außen und innen gegen Hitze“

5 Literaturverzeichnis

[1] Stiftung Kindergesundheit. (2022). „Kindergesundheitsbericht der Stiftung Kindergesundheit 2022“. Von http://s144625188.online.de/stiftungkindergesundheit/RZ_220909_Stiftung%20Kindergesundheit_Online_Kapitel_11.pdf

[2] Bundesamt für Strahlenschutz. (2019). "Sonne, aber sicher". Von https://www.bfs.de/SharedDocs/Downloads/BfS/DE/broschueren/unterricht-uv/brosch-eltern-gs-online.pdf?__blob=publicationFile&v=16

[3] Bundesamt für Strahlenschutz. (2022). "Was ist der UV-Index?". Von https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/einfuehrung/einfuehrung_node.html

[4] Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. (2019). Arbeitsmedizinische Regel Nr. 13.3, Tätigkeiten im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung von regelmäßig einer Stunde oder mehr je Tag. Von https://www.baua.de/DE/Angebote/Regelwerk/AMR/AMR-13-3.html

6 Abbildungsverzeichnis

Die gezeigten Bilder wurden freundlicherweise zur Verfügung gestellt von:

- Abbildung 1 – Bundesamt für Strahlenschutz, 2022
- Abbildung 2 – Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V., 2019

7 Tabellenverzeichnis

- Tabelle 1 – Checkliste für organisatorische und personenbezogene Maßnahmen
- Tabelle 2 – Notfallmaßnahmen

Impressum

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)
Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
E-Mail: **info@dguv.de**
Internet: **www.dguv.de**

Sachgebiet Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege
im Fachbereich Bildungseinrichtungen der DGUV:
https://www.dguv.de/fb-bildungseinrichtungen/index.jsp

Die Fachbereiche der DGUV werden von den Unfallkassen, den branchenbezogenen Berufsgenossenschaften sowie dem Spitzenverband DGUV selbst getragen. Für den Fachbereich BE ist die UK NRW der federführende Unfallversicherungsträger und damit auf Bundesebene erster Ansprechpartner in Sachen Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit für Fragen zu diesem Gebiet.

An der Erarbeitung dieser Fachbereich AKTUELL haben mitgewirkt:

- Fachbereich Erste Hilfe