

Sonnen- und Wasserregel für Babys und Kinder

- ☀️ Babys gehören **immer** in den Schatten – direkte Sonne unbedingt vermeiden
 - ☀️ Kleinkinder: pralle Sonne vor allem zwischen **11 und 15 Uhr meiden**
 - ☀️ bei **hohem UV-Index** möglichst drinnen bleiben
 - ☀️ mineralische Sonnencreme mit **UV-A- und UV-B-Filtern und hohem LSF** verwenden
 - ☀️ etwa **30 Minuten** vor dem Rausgehen alle unbedeckten Körperstellen großzügig eincremen
 - ☀️ **nachcremen** – besonders nach dem Baden oder bei starkem Schwitzen
 - ☀️ wichtig: Die **Schutzdauer** verlängert sich durch Nachcremen **nicht**
 - ☀️ regelmäßige **Sonnenpausen** im Schatten einlegen
 - ☀️ **Sonnenbrille** auch für Babys und Kleinkinder
 - ☀️ Sonnenhut mit breitem Schirm und **Nackenschutz**
 - ☀️ **lange** Ärmel und Hosen als zusätzlicher Sonnenschutz
 - ☀️ regelmäßig etwas **zu trinken** anbieten – besonders bei Hitze
-
- 💧 gefährliche Strömungen **meiden**, Badestellen mit seichtem Zugang wählen
 - 💧 dein Kind **immer** im Blick behalten
 - 💧 **langsam abkühlen** statt direkt ins Wasser springen
 - 💧 Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen nur **bis zum Bauch** ins Wasser lassen
 - 💧 **Schwimmhilfen** nur unter Aufsicht verwenden
 - 💧 lieber kurze **Badeeinheiten** (max. 30 Minuten)
 - 💧 Babys unter 1 Jahr: max. **15 Minuten** in warmem Wasser (30–35°C)
 - 💧 nach einer vollen Mahlzeit **ca. 1,5 Stunden** Pause vor dem Baden
 - 💧 **nicht** mit **leerem Magen** ins Wasser
 - 💧 **in den Badepausen:** nasse Badekleidung ausziehen, etwas trinken und snacken

