



SKRU NED FOR SOLEN –



Vi følger Solvejledningen, når UV-indexet er på 3 eller derover. Det er typisk mellem kl. 12 og 15 fra april til september, når der er få eller ingen skyer på himlen.

Ultraviolet stråling fra solen kan give solskoldninger og skader i huden.

Det er videnskabeligt bevist, at solskader i barndommen giver risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet.

I Danmark er hudkræft den hyppigste kræftform – og vi har en af de højeste forekomster af kræft i huden. Grunden er bl.a., at vi ikke beskytter os, når solen står højt på himlen

Vi anbefaler at bruge app'en "UV-indeks" til smartphones. Her kan man holde øje med hvornår det er tid til solbeskyttelse.



FLERE VEJE TIL SOLBESKYTTELSE

Solvejledningen skal sikre, at alle børn og medarbejdere bliver beskyttet mod den skadelige ultraviolette stråling fra solen. Det er bedst at kombinere forskellige typer af solbeskyttelse, når UV-strålingen midt på dagen er på sit højeste.



Solcreme

- Det er vigtigt at forældrene sørger for at smøre børnene ind hjemmefra.
- Er børnene ude mere end 3 timer henover middag, smører vi dem igen.
- Vi smører altid igen efter badning, aftørring med håndklæde og megen sved.
- Vi smører med rigelige mængder – ca. 20 ml solcreme til en hel barnekrop.
- Vi sørger for at børnene får rigeligt vand at drikke når det er varmt
- Vi indkøber vandfast solcreme med godkendt svanemærke i faktor 15

Solhat & tøj

- Når børnene er ude, anbefaler vi, at de har hat på. En hat med god stor skygge beskytter deres ansigt, hals, ører og nakke.
- Vi anbefaler *ikke* baseball-kasket, da den ikke giver tilstrækkelig beskyttelse i nakken.
- Vi anbefaler at alle børn bærer løst tøj, der dækker så meget af huden som muligt. F.eks. t-shirts med albuelange ærmer og krave, som dækker nakken– og shorts og kjoler, der går ned over knæene. Vi anbefaler at børn ikke bærer soltop, da den ikke giver tilstrækkelig beskyttelse.



Skygge

- Vi bestræber os på, at der på legepladsen er tilstrækkelig med skygge i form af træer, buske, overdækning og evt. parasol eller solsejl. I sandkasser placeres parasol eller solsejl.
- Vi bestræber os på at skabe mulighed for lege og socialt samvær i mindre solrige kroge og skyggeområder.
- Medarbejderne overvejer altid mulighed for skygge, når de planlægger ture og udendørs aktiviteter.

De mindste børn

Spædbørn, som ikke kan kravle eller gå, skal holdes væk fra direkte sollys og behøver derfor ikke solcreme. Man skal dog være opmærksom på, at solen alligevel kan reflekteres fra omgivende overflader. Derfor er det en god idé at dække barnet til i løstsiddende tøj og solhat når UV-indexet er højt.

Denne solvejledning er udarbejdet med udgangspunkt i Kræftens Bekæmpelses anbefalinger <https://www.cancer.dk/forebyg/skru-ned-for-solen/>

