

SKRU NED FOR SOLEN - SOLVEJLEDNING FOR DAGTILBUD I SOLRØD KOMMUNE



I Solrød Kommune vil vi gerne passe godt på børnene, også når de opholder sig i 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.

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

Der er vigtigt at skabe en balance mellem fornuftig brug af solcreme, og at børnene optager D-vitamin. D-vitamin har betydning for immunforsvar, stærke knogler osv.

- 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 sørger for at børnene får rigeligt vand at drikke når det er varmt
- Vi indkøber vandfast solcreme med godkendt svanemærke i faktor 15, og anbefaler brug af solcreme uden 4-methylbenzylidene camphor.

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 nedover 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.

SKRU NED FOR SOLEN MELLEM 12 & 15

SIESTA

Giv solen en frokostpause mellem kl. 12 og 15 – og skab skygge over sandkasse og badebassin.

SOLHAT

Undgå at blive skoldet. Dæk bar hud til, når solen står højest.

SOLCREME

Husk altid rigeligt med faktor 15. Efter badning og aftørring bør du smøre igen.

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 antallet af hudkræfttilfælde giver os en kedelig 7. plads på verdensplan. Grunden er, at vi ikke beskytter os, når solen står højt på himlen

Denne solvejledning tager udgangspunkt i sundhedsstyrelsens anbefalinger.

