



Om solbeskyttelse i daginstitutioner

Ingen børn bør kunne blive solskoldet i daginstitutionen. Derfor skal daginstitutionerne beskytte børnene i solen, når UV-indekset er 3 eller mere i månederne fra april til september.

Skygge, tøj og solhat

Sundhedsstyrelsen anbefaler skygge som den bedste solbeskyttelse for børnene. Legepladsen indrettes, så børnene kan lege i skyggen, når solen står højest.

Gode råd om indretning af legepladsen kan findes i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke Solbeskyttelse, <http://www.sst.dk/publ/Publ2012/11nov/ForebyggPk/Solbeskyttelse.pdf> og i Kræftens Bekæmpelse og Trygfondens Skyggemanual, der kan findes på www.skrunedforsolen.dk

Tøj og solhat er den næstbedste solbeskyttelse. Bed forældrene om at give børnene let tøj på hjemmefra, der dækker albuer og knæ samt en bredskygget solhat.

Solcreme

Når UV-indekset er 3 eller mere, anbefales det, at børnene får solcreme på, der hvor tøj ikke dækker huden. Det anbefales at vælge solcreme med beskyttelsesfaktor 15. Vælg så vidt muligt parfumefri solcreme.

Om indsmøring af solcreme

Børnene skal smøres med solcreme når UV-indekset er 3 eller mere, og når børnene skal være udenfor i mere end ca. ½ time.

Det anbefales, at børnene smøres én gang dagligt med solcreme af pædagogerne umiddelbart inden de skal udenfor. På den måde sikres det, at alle børn bliver smurt. Børnene skal smøres i rigelig mængde solcreme, der hvor tøjet ikke dækker. Genindsmøring bør ske, hvis børnene har badet eller svedt meget.

Særligt udsatte

Børn, der er særligt lyse i huden, og børn med mange fregner eller rødt hår er særlig udsatte og skal beskyttes ekstra med skygge og tøj, ligesom de kan have brug for en ekstra indsmøring med solcreme eller bruge en højere faktor.

UV-indekset

Det kan være svært at vurdere, hvornår UV-indekset er 3 eller mere på legepladsen. Sundhedsstyrelsen, Miljøstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse tilbyder en gratis UV-app, der giver det aktuelle UV-indeks på smartphones. Det aktuelle UV-indeks findes desuden på www.dmi.dk og dagens indeks kan findes i de daglige vejrudsigter. Temperatur og UV-indeks hænger ikke nødvendigvis sammen. UV-indekset kan nogle gange godt være højt, selvom det er køligt (især om foråret ved blå himmel). Som tommelfingerregel skal børnene solbeskyttes fra tidlig formiddag på en skyfri højsommerdag og ved middagstid i foråret og sensommeren og på let skyede dage.



Hold ikke børnene indendørs

Det anbefales ikke at holde børnene indenfor, når solen er stærk. Det er nemlig vigtigt, at børnene har mulighed for at være fysisk aktive udenfor, og sollys er nødvendigt for at danne D-vitamin.

D-vitamin

Solen er vores vigtigste kilde til D-vitamin. D-vitamin dannes hurtigt i huden, så der er ikke behov for længerevarende ophold i solen. Kroppen kan godt danne D-vitamin, selvom man beskytter sig i solen. Undersøgelser har vist, at personer, der bruger solcreme, kan have samme D-vitaminstatus som personer, der ikke bruger solcreme.



Hvornår skal børn solbeskyttes i institutionen - eksempler

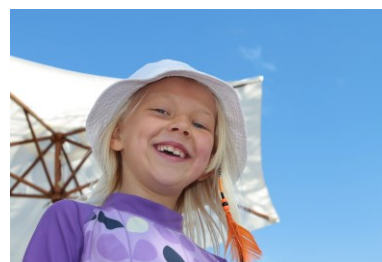
Der er mange forhold som spiller ind i forhold til, om solbeskyttelse er nødvendig: skydække, tidspunkt på året, skyggemuligheder, barnets hudtype, osv. I praksis kan det derfor være svært for personalet i daginstitutioner at vurdere, hvornår børnene skal solbeskyttes.

I det følgende gives eksempler på, hvornår det anbefales at beskytte børnene i solen under forskellige vejrforhold. Da der er så mange faktorer, som spiller ind ved UV-stråling og solbeskyttelse, er det nødvendigt også at bruge sin sunde fornuft, når man vurderer, hvornår børnene skal beskyttes i solen.

1: Skyfri dag eller dag med kun få skyer på himlen

Når UV-indekset er 3 eller mere på en dag med skyfri himmel, vil det i forårmånederne (april-maj) og sensommermånederne (august-september) typisk være nødvendigt at solbeskytte børnene mellem klokken 12 og 15.

I højsommeren (juni-august) vil det på en skyfri dag være nødvendigt at solbeskytte børnene allerede fra klokken 10 om formiddagen og indtil klokken 16 om eftermiddagen, hvis der er varslet et UV-indeks på 3 eller mere.



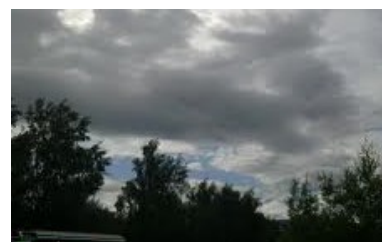
2: Lette skyer

Når UV-indekset er 3 eller mere og der er lette skyer på himlen, vil det typisk være nødvendigt at solbeskytte børnene mellem klokken 12 og 15 fra april til september.



3: Gråvejr/tunge skyer

Ved gråvejr er det typisk ikke nødvendigt at solbeskytte børnene, da mørke regnskyer bremser det meste af UV-strålingen. Hvis der er varslet et UV-indeks på 3 eller mere på sådan en dag, er det kun ved skyfri himmel eller lette skyer at solbeskyttelse er nødvendig.





Eksempel på solbeskyttelse med solcreme ved UV-indeks på 3 eller mere.

| | Forår (april til maj) | Sommer (juni-juli) | Sensommer (august til september) |
|---------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Skyfri himmel | Personale smører børn ca. kl. 12 | Personale smører børn ca. kl. 10 | Personale smører børn ca. kl. 12 |
| Lette skyer | Personale smører børn ca. kl. 12 | Personale smører børn ca. kl. 12 | Personale smører børn ca. kl. 12 |
| Gråvej | Solcreme ikke nødvendig | Solcreme ikke nødven- dig | Solcreme ikke nødvendig |

Det anbefales at tjekke det aktuelle UV-indeks og tilpasse solbeskyttelsen efter dette.

Foto af skyfrit vejr er taget af Steen Marcussen. Foto af lette skyer er udsnit af foto taget af Claus Kern-Hansen.