

Vi vil gøre vores yderste for at beskytte børnene optimalt, samtidig med at vi nyder sommeren og dens muligheder ophold ude hele dagen.

Vi går ud og nyder solen og lyset, men gør det med omtanke, så vi undgår, at huden bliver rød. Det burde heldigvis være muligt, hvis vi i samarbejde med forældrene følger rådene.

Vi følger vores solpolitik i perioden fra april til september for at arbejde på at sikre, at ingen børn i vores institution oplever at blive røde, forbrændte og/eller solskoldede

#### **Kræftens Bekæmpelse anbefaler:**

- ☀ At børn og voksne solsikker sig mellem kl.12 & 15, når uv-indekset er 3 eller mere
- ☀ En kombination af skygge, solhat og tøj samt solcreme (hvor tøjet ikke dækker) som den bedste måde at solsikre sig
- ☀ At institutionen tilmelder sig det elektroniske nyhedsbrev for institutioner på [skrunedforsolen.dk](http://skrunedforsolen.dk), der udkommer 3-4 gange om året
- ☀ At institutionen modtager dagens uv-indeks via Sundhedsstyrelsens, Miljøstyrelsens og Solkampagnens app "Uv-indeks" eller på mail fra [skrunedforsolen.dk](http://skrunedforsolen.dk)

#### **D-Vitamin:**

Solbeskyttelse og D-vitamin går fint hånd i hånd. D-vitamin dannes i huden i løbet af ganske kort tid, og de fleste får tilstrækkelig med D-vitamin, når de om sommeren færdes udendørs i det daglige. Ophold i solen med solcreme på mellem kl. 12 & 15 eller ophold i skyggen giver også produktion af D-vitamin.

#### **Vi:**

- ☀ Søger skygge f.eks. under træer/overdækning/solsejl, når det er muligt
- ☀ Beskytte huden med solhat og tøj, så vidt det er muligt
- ☀ Smører børnene med solcreme, hvor tøjet ikke dækker, en gang om dagen efter frokost. Vi smører med rigelige mængder solcreme (mindst faktor 15), der beskytter mod både UVA- og UVB-stråling. Én krop – én håndfuld
- ☀ Vil minde forældrene om indholdet af vores solpolitik
- ☀ Evaluere vores solpolitik hvert år efter sommeren

#### **Skygge:**

- ☀ Vi har fokus på hele tiden at optimerer tilstrækkelig med skygge på legepladsen
- ☀ Vi overvejer nye muligheder for skygge
- ☀ Vi planlægger mulighed for skygge ved udendørs aktiviteter midt på dagen
- ☀ Vi sætter lege og socialt samvær i gang på steder med skygge midt på dagen
- ☀ Vi modtager uv-indekset via Sundhedsstyrelsen, Miljøstyrelsen og Solkampagnen app "Uv-indeks" og/eller på mail fra [skrunedforsolen.dk](http://skrunedforsolen.dk).
- ☀ Navngivne medarbejdere har ansvar for at formidle dagens uv-indeks i kalenderen
- ☀ Vi husker forældrene på, at medbringe skiftetøj, der kan dække så meget af huden som muligt – minimum til knæ og albuer
- ☀ Vi husker forældrene på, at børnene skal medbringe en solhat med en god bred skygge, og at kasketter ikke er gode solhatte, fordi de ikke beskytter nakke og ører