



## SKABELON TIL SOLPOLITIK

Daginstitutionens navn \_\_\_\_\_

### Skru ned for solen i daginstitutionen med en solpolitik

I Danmark er kræft i huden den hyppigste kræftform. Årsagen er, at vi ikke beskytter os godt nok, når solen står højt på himlen. Solskoldninger i barndommen giver øget risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet. En god solpolitik sikrer, at alle børn og medarbejdere bliver beskyttet mod solens skadelige uv-stråling, når uv-indekset er 3 eller mere.

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.

### Kræftens Bekæmpelse anbefaler

- at børn og voksne solsikres 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 tjekker dagens uv-indeks via Sundhedsstyrelsens, Miljøstyrelsens og Solkampagnens app "Uv-indeks"
- at institutionen indfører en solpolitik og evt. får denne godkendt på <https://www.cancer.dk/forebyg/skru-ned-for-solen/boern-og-unge/solpolitik/fa-godkendt-je-res-solpolitik/>

<b>FORMÅL</b>	<b>Vi følger vores solpolitik i perioden april til september for at sikre, at ingen børn eller voksne i vores institution oplever at blive røde, forbrændte og/eller solskoldede. Vi følger vores solpolitik mellem kl. 12 &amp; 15, når uv-indekset er 3 eller mere ved at:</b>	
<b>OBLIGATORISK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• søge skygge f.eks. under træer/overdækning/solsejl, når det er muligt</li> <li>• beskytte huden med solhat og tøj</li> <li>• opfordre forældrene til, at smøre børnene ind inden de møder i institution</li> <li>• sikre at alle børn er smurt inden vi går udenfor</li> <li>• genindsmøre børnene, hvis de har svedt eller badet, med rigelige mængder vandfast solcreme (mindst faktor 15), der beskytter mod både UVA- og UVB-stråling. En god børnehåndfuld solcreme til én hel barnekrop (20 ml)</li> <li>• være gode, solsikre rollemodeller for børnene</li> <li>• minde forældrene om indholdet af vores solpolitik hvert år i april</li> <li>• evaluere vores solpolitik hvert år efter sommeren</li> </ul>	<b>X</b>

<b>VALGFRI</b>		
SKYGGE	Vi har tilstrækkeligt med skygge på legepladsen dvs. 2,5 m <sup>2</sup> skyggeareal pr. barn	
	Vi overvejer nye muligheder for skygge, når vi bygger om udendørs	
	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 har skygge over centrale legesteder som f.eks. sandkasse, klatrestativ og gynger	
	Vi modtager uv-indekset via Sundhedsstyrelsen, Miljøstyrelsen og Solkampagnen app "Uv-indeks". Navngivne medarbejdere har ansvar for at formidle dagens uv-indeks til alle andre på f.eks. en central tavle	
SOLHAT	Vi husker forældrene på, at det er bedst, hvis børnene bærer tøj, der dækker 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, da de ikke beskytter nakke og ører	
	I institutionen er der mulighed for at låne lette, langærmede bluser og bukser	
	I institutionen er der mulighed for at låne en god solhat	
SOLCREME	Vi bruger ikke solcreme til at forlænge den periode, børnene tilbringer i solen	
NYE BØRN	Vi informerer altid nye forældre om vores solpolitik	

Dato og underskrift

\_\_\_\_\_