



SKABELON TIL SOLPOLITIK

Skolens navn _____

Skrud ned for solen

Kræftens Bekæmpelse anbefaler

- at børn og voksne solsikker sig mellem kl. 12 & 15, når uv-indekset er 3 eller mere
- at en navngiven voksen - f.eks. klasselærer eller klassepædagog - opfordrer børnene til at beskytte sig med en kombination af skygge, solhat og tøj samt solcreme (hvor tøjet ikke dækker) mellem kl. 12 & 15, når uv-indekset er 3 eller mere
- at skolen modtager dagens uv-indeks via Sundhedsstyrelsens, Miljøstyrelsens og Solkampagnens app "Uv-indeks"

Strandboulevarden 49
2100 København Ø

Tel +45 3525 7500

Fax +45 3525 7701

sol@cancer.dk

www.skrunedforsolen.dk

Skrud ned for solen i skolen 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.

UNDER PROTEKTION AF
HKH KRONPRINSESSE MARY

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

FORMÅL	Vi følger vores solpolitik i perioden april til september for at sikre, at ingen børn og voksne i vores skole oplever at blive røde, forbrændte og/eller solskoldede	X
OBLIGATORISK	Vi følger vores solpolitik mellem kl. 12 & 15, når uv-indekset er 3 eller mere ved at: <ul style="list-style-type: none"> • søge skygge under træer/ overdækning/solsejl, når det er muligt • opfordre børnene til at beskytte huden med solhat og tøj • en navngiven voksen (f.eks. klasselærer, pædagog eller leder) på vores skole har ansvar for at opfordre til, at alle børn smører sig med solcreme, hvor tøjet ikke dækker, umiddelbart før vi går udendørs • fungere som gode, solsikre rollemodeller på vores skole • minde forældrene om indholdet af vores solpolitik hvert år i april • evaluere vores solpolitik hvert år efter sommeren 	X
SKYGGE – valgfri	Vi har tilstrækkeligt med skygge på legepladsen dvs. 2,5 m ² 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 – valgfri	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 skolen er der mulighed for at låne en god solhat	
	I institutionen er der mulighed for at låne lette, langærmede bluser og bukser	
SOLCREME – valgfri	Der er altid vandfast solcreme, minimum faktor 15, der beskytter mod både UVA- og UVB-stråling, tilgængelig i skolen	
	Vi husker forældrene på, at børnene skal medbringe en solcreme til brug i skolen	
NYE BØRN – valgfri	Vi informerer altid nye forældre om vores solpolitik	

Dato og underskrift
