



**Solkampagnens råd til
solbeskyttelse i institutionen**

TrygFonden



Solkampagnen

Solkampagnen er et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden, iværksat for at nedbringe tilfælde af kræft i huden blandt danskerne gennem oplysning om fornuftig soladfærd.

Kræft i huden er den hyppigste kræftdiagnose i Danmark. Betegnelsen dækker over to typer kræft - nemlig almindelig hudkræft og modermærkekræft. Over de sidste 30 år er antallet af hud- og modermærkekræft mere end tredoblet.

Hvis vi får for store doser af solens skadelige uv-stråling, tager huden skade. Solbeskyttelse er særlig vigtig i forhold til børn. Jo tidligere barnet udsættes for megen uv-stråling og får solskoldninger, desto større er risikoen for at udvikle kræft i huden senere i livet.

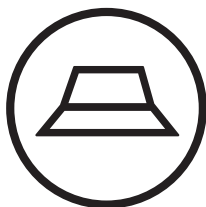
Desuden er børn mere udsatte for kræftfremkaldende stoffer. Solkampagnen sætter derfor fokus på at lære de mindste, hvordan de bliver solsikre i deres hverdag – både når de er i institution, hjemme og på ferier.

Ingen børn bør blive solskoldet i daginstitutionen. Derfor bør daginstitutionerne beskytte børnene i solen, når indekset er 3 eller mere i månederne fra april til september. Med Solkampagnens solråd en god soladfærd, er det heldigvis nemt at forebygge kræft i huden. Dette materiale er med til at gøre arbejdet med solbeskyttelse i institutioner både let og sjovt.

De 3 solråd



Børn beskyttes bedst mod uv-stråling ved at tilbringe mindre tid i direkte sol i de timer, hvor uv-strålingen er stærkest. Dette er mellem kl. 12 & 15 fra april til september. Omkring halvdelen af dagens samlede mængde uv-stråling falder indenfor dette tidsrum. Børn bør have mulighed for - og opfordres til - at opholde sig i skygge.



Bed forældrene om at give børnene let tøj på hjemmefra, der dækker albuer og knæ, samt en bredskygget solhat. Når børnene leger udendørs mellem kl. 12 & 15, bør de have en bredskygget hat på, der dækker hoved og ører, samt skygger for ansigt og nakke.



Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler vi, at man smører børnene ind i solcreme de steder, hvor tøjet ikke dækker. Vi anbefaler en solcreme med mindst faktor 15, og som helst er parfume-fri, svanemærket og vandfast. Herudover er mængden særlig vigtig. Den generelle huskeregel er: én krop – én håndfuld. Til en barnekrop skal der bruges én barnehånd med top. Indsmøring skal gerne ske ca. 20 minutter inden børnene skal udenfor. Genindsmøring bør ske, hvis børnene har svedt meget eller badet. Særligt lyse eller udsatte børn kan have brug for en højere faktor eller flere indsmøringer.



Solbeskyttelse i institutionen

Som institution varetager I dagligt børnenes trivsel og udvikling i mange timer – også når børnene er udenfor på legepladsen. Børn er især udsatte i forhold til solen, når de i sommerhalvåret leger på legepladsen, på stranden, i haven eller i gården, og i mange timer om dagen. Solskoldninger og for meget sol i barndommen, øger risikoen for at udvikle kræft i huden senere i livet. Heldigvis kan solskaderne let undgås ved at følge solrådene og tage ansvar for børnenes sikkerhed i solen. Som institution, kan I forebygge kræft i huden ved at lære børn om solbeskyttelse.

De fleste institutioner har allerede gode solvaner, og værner om at beskytte børnene, når solens stråler, spiller med musklerne. Sigtet med dette katalog er derfor:

1. At opfordre til, at institutioner indfører en solpolitik, der er med til at sikre at Kræftens Bekæmpelses anbefalinger følges.
2. At give information om, hvordan man bedst beskytter de mindste børn.

en for, hvordan den specifikke institution, kan være med til at understøtte børnenes solbeskyttelse.

Den lokale soluge

Den lokale soluge er et initiativ startet af Solkampagnen tilbage i 2008. Den lokale soluge handler om at give børn i landets børnehaver en mere solsikker hverdag. Under Den lokale soluge, er Solkampagnens frivillige i fællesskab med institutioner landet over, med til at sætte solbeskyttelse på dagsordenen. Den lokale soluge varetages af både Solkampagnens frivillige, og de institutioner, der vælger selv at afholde et soltema.

Den lokale soluge ligger hvert år i maj måned og fungerer derfor som startskuddet for en solsikker sommer i landets institutioner. Soltemaet er derimod aktuelt hele foråret og sommeren, og kan enten være et besøg fra Solkampagnens frivillige eller et tema I selv afholder. Hold det, når det passer jer. Gerne hvert år.

Vores anbefalinger skal ses som en hjælp til at skabe dialog om retningslinjer, såvel som om strategi-





Solpolitik

Når solens stråler bryder frem efter en lang dansk vinter, er børnene ikke de eneste der begejstres over udsigten til igen at kunne være ude. Uv-stråling fra solen, er en risiko i arbejdsmiljøet for pædagoger og andre medarbejdere i institutioner, da de ofte opholder sig mange timer udendørs i løbet af en arbejdsdag.

Institutioner kan med fordel lave en solpolitik, der angiver, hvordan børn og medarbejdere beskyttes, når uv-indekset er 3 eller mere. Solpolitikken skal ses som en del af det generelle sikkerhedsreglement, og virker bedst, hvis den er vedtaget i et samarbejde mellem bestyrelse, medarbejdere og forældre. Et konkret forslag til, hvordan en solpolitik kan se ud, indgår i materialepakken.

Der er flere fordele ved at indføre en solpolitik. Udover, at den er med til at solsikre børnene, er den et håndgribeligt bevis på, at institutionen tager hånd om problematikken og arbejder strategisk med solbeskyttelse. Herudover viser den også, hvordan ledelsen og institutionen vægter medarbejdernes tarv og arbejdsmiljø højt, i sikringen af deres beskyttelse mod solens skadelige stråler.

Krav til solpolitikken

Se her, hvad en solpolitik skal indeholde før, at den kan godkendes af Solkampagnen.

Vi følger vores solpolitik i perioden fra 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 & 15, når uv-indekset er 3 eller højere ved at: Søge skygge, f.eks. under træer/overdækning/solsejl, når det er muligt

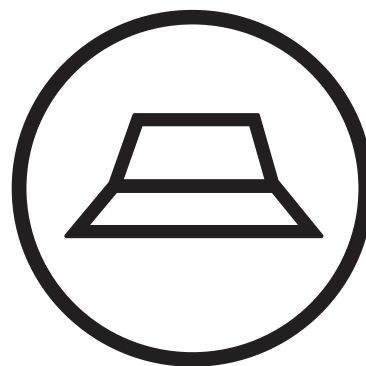
- Beskytte huden med solhat og tøj
- Sikre at børnene er smurt med rigeligt solcreme, der hvor tøjet ikke dækker. Mindst faktor 15 og gerne svane- og miljømærket solcreme. Være gode, solsikre rollemodeller for børnene
- Minde forældrene om indholdet af vores solpolitik hvert år i april
- Evaluere vores solpolitik hvert år efter sommeren er slut



Del jeres soltema-tips

De færreste børn synes det er sjovt at blive smurt ind i solcreme eller at skulle holdes inde når vejret er sjovt – men med de rette lege og brug af solrådene, kan det blive sjovt at finde skygge, smøre sig ind og lave sin egen solhat.

Del gerne jeres bedste tips til lege og aktiviteter ved at sende dem til Solkampagnen på sol@cancer.dk, eller ved at bruge hashtagget [#skyggehygge](https://www.instagram.com/explore/tags/skyggehygge) på sociale medier.



Apps

GRATIS UV-INDEKS APP

Solkampagnen har i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og Miljøstyrelsen udviklet en uv-app, som gør det nemmere for dig at holde øje med uv-indekset, og hvornår du skal solbeskytte dig. Med appen "UV-INDEKS" har du altid uv-indekset lige ved hånden. Den giver dig besked, når det er tid til solbeskyttelse, og virker i hele verden. Uv-app'en er gratis og kan hentes i Google Play og App Store. I appen er der desuden indbygget en hudtypeguide.



UV-INDEKS



KLAR. PARAT. SOLSMART!

Med den gratis app "Klar. Parat. Solsmart" kan de yngste lege og lære om solrådene, når de går på skyggejagt, solsikker vennerne og kæmper mod uv-stråler. Hent den i App Store og Google Play.





TrygFonden

