



SKABELON TIL SOLPOLITIK

Skolens navn _____

Skrud ned for solen

Kræftens Bekæmpelse anbefaler

- at elever og voksne solsikker sig mellem kl. 12 & 15, når uv-indekset er 3 eller mere
- at en navngiven voksen - f.eks. klasselærer, underviser eller leder - opfordrer eleverne 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 og ungdommen giver øget risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet. En god solpolitik sikrer, at alle børn, unge 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 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.

UNDER PROTEKTION AF
HKH KRONPRINSESSE MARY

FORMÅL	Vi følger vores solpolitik i perioden april-september for at sikre, at ingen elever og lærer på 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 eleverne til at beskytte huden med solhat og tøj• en navngiven lærer har ansvar for at opfordre til, at alle elever smører sig med solcreme, hvor tøjet ikke dækker, hvis de er ude i middagssolen mere end ½ time• lærerne fungerer som gode, solsikre rollemødder på skolen• evaluere vores solpolitik hvert år efter sommeren	X
SKYGGE – valgfri	Vi har tilstrækkelig med skygge på skolens udeområder, dvs. 2,5 m ² skyggeareal pr. elev	
	Vi overvejer nye muligheder for skygge, når vi bygger om udendørs	
	Vi planlægger mulighed for skygge ved udendørs aktiviteter midt på dagen	
	Vi sætter aktiviteter og socialt samvær i gang på steder med skygge midt på dagen	
	Vi har skygge over centrale udendørs opholdssteder, som borde og bænke	
SOLHAT – valgfri	Vi minder eleverne om, at de får bedst solbeskyttelse, hvis de bærer tøj, der dækker så meget af huden som muligt – minimum til knæ og albuer	
	Vi minder eleverne om at medbringe en solhat med en god bred skygge, og at kasketter ikke er gode solhatte, fordi de ikke beskytter nakke og ører	
SOLCREME – valgfri	Der er altid vandfast solcreme, minimum faktor 15, der beskytter mod både UVA- og UVB-stråling, tilgængeligt på skolen	
	Vi minder eleverne om at medbringe solcreme, når de skal være ude i længere tid	
NYE ELEVER – valgfri	Vi informerer altid nye elever om vores solpolitik	

Dato og underskrift
