



SKABELON TIL SOLPOLITIK

Skrud ned for solen

Dagplejerens navn _____

Strandboulevarden 49
2100 København Ø

Skrud ned for solen i dagplejen 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 voksne bliver beskyttet mod solens skadelige uv-stråling, når uv-indekset er 3 eller mere.

Tel +45 3525 7500

Fax +45 3525 7701

sol@cancer.dk

www.skrunedforsolen.dk

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.

UNDER PROTEKTION AF
HKH KRONPRINSESSE MARY

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 dagplejen tjekker dagens uv-indeks via Sundhedsstyrelsens, Miljøstyrelsens og Solkampagnens app "Uv-indeks"
- at dagplejen indfører en solpolitik og evt. får denne godkendt på skrunedforsolen.dk/solpolitik

FORMÅL	Jeg følger solpolitikken i perioden april til september for at sikre, at ingen børn eller voksne i dagplejen oplever at blive røde, forbrændte og/eller solskoldede. Jeg følger solpolitikken mellem kl. 12 & 15, når uv-indekset er 3 eller mere ved at:	
OBLIGATORISK	• søge skygge f.eks. under træer/overdækning/solsejl, når det er muligt	X
	• beskytte huden med solhat og tøj	
	• opfordre forældrene til, at smøre børnene ind inden de møder i dagplejen	
	• sikre at alle børn er smurt inden vi går udenfor	
	• 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)	
	• være god, solsikker rollemodel for børnene	
	• minde forældrene om indholdet af vores solpolitik hvert år i april	
	• evaluere solpolitikken hvert år efter sommeren	

VALGFRI		
SKYGGE	Jeg har tilstrækkeligt med skygge på legepladsen dvs. 2,5 m ² skyggeareal pr. barn	
	Jeg overvejer nye muligheder for skygge, når vi bygger om udendørs	
	Jeg planlægger mulighed for skygge ved udendørs aktiviteter midt på dagen	
	Jeg sætter lege og socialt samvær i gang på steder med skygge midt på dagen	
	Jeg har skygge over centrale legesteder som f.eks. sandkasse, klatrestativ og gynger	
	Jeg modtager uv-indekset via Sundhedsstyrelsen, Miljøstyrelsen og Solkampagnen app "Uv-indeks"	
SOLHAT	Jeg husker forældrene på, at det er bedst, hvis børnene bærer tøj, der dækker så meget af huden som muligt – minimum til knæ og albuer	
	Jeg 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 dagplejen er der mulighed for at låne lette, langærmede bluser og bukser	
	I dagplejen er der mulighed for at låne en god solhat	
SOLCREME	Jeg bruger ikke solcreme til at forlænge den periode, børnene tilbringer i solen	
NYE BØRN	Jeg informerer altid nye forældre om vores solpolitik	

Dato og underskrift: _____