

SOLRÅDENE

SIESTA

Giv solen en frokostpause mellem kl. 12 og 15 – og find skyggen, når solen bager.

SOLHAT

Undgå at blive skoldet. Dæk bar hud til, når solen står højest.

SOLCREME

Husk altid rigeligt med faktor 15. Efter badning og aftørring bør du smøre igen.



Dagens UV-index fortæller, hvornår vi skal beskytte os mod solen. Når UV-indexet er 3 eller derover, skal vi skru ned for solen. Tjek UV-indexet på www.skrunedforsolen.dk. Her kan du også bestille dagens UV-index via sms eller mail.



TAG ANSVAR FOR SOLEN

Fra solen får vi livgivende lys og varme. Men fra solen kommer også farlig UV-stråling, vi hverken kan se eller mærke. UV-stråling kan give rynker og kræft i huden. Derfor er det vigtigt, at vi beskytter os mod solens stråler.

Både forældre og medarbejdere i institutioner og skoler har et ansvar for, at legepladsen er solsikker. Tag det første skridt og hent den let tilgængelige og praktiske vejledning 'Skru ned for solen – guide til en solsikker legeplads' på www.skrunedforsolen.dk.

Den nye guide er blevet til med inspiration fra Australien og de to danske legepladskonsulenter Gert Olsen og Kim Munk Christensen.

Læs mere på www.skrunedforsolen.dk



Kræftens Bekæmpelse



TrygFonden

SKRU NED FOR SOLEN PÅ LEGEPLADSEN



PAS PÅ BØRN OG VOKSNE

Det er dejligt at være ude, når solen skinner. Men det er vigtigt at beskytte sig mod solens stråler. UV-stråling kan nemlig give kræft i huden.

1 ud af 12 danskere udvikler hudkræft i løbet af deres liv. Lige nu er 75.000 danskere ramt af sygdommen, og tallet vokser år for år.

Solskader og for meget sol i barndommen øger risikoen for at udvikle kræft i huden senere i livet. Børn er særligt udsatte, fordi de leger udenfor på legepladsen mange timer hver dag.

Pas derfor godt på børnene – og også på personalet: Følg solrådene og indret en solsikker legeplads med mulighed for skygge.

SOLSIKKER LEGEPLADS

Indret legepladsen, så børn og voksne får mulighed for at lege og opholde sig i skygge for solens farlige stråler.

'Skru ned for solen – guide til en solsikker legeplads' er en let og praktisk vejledning. Den giver inspiration til, hvordan legepladsen og andre udearealer nemt, sjovt og billigt kan indrettes med skyggefulde områder, som appellerer til leg og hygge.

Sæt et sejl eller Flextent over sandkassen. Byg et overdækket udeværksted. Indret et teaterhjørne med gamle tæpper. Lav gokartbaner med pil, huler med hasselbuske eller plant buske, der tiltrækker fugle. Kun fantasien sætter grænserne!

Hent guiden på www.skrunedforsolen.dk

FÅ EN SOLPOLITIK

Med en solpolitik kan institutioner, skoler, kommuner og forældre skabe solsikre vaner for både børn og voksne.

Solpolitikken kan f.eks. tage udgangspunkt i de enkle solråd og være udgangspunktet for, at hverdagen og legepladserne bliver solsikre, når der er behov.

Hent et forslag til, hvordan en solpolitik kan se ud på www.skrunedforsolen.dk.

En vedtaget solpolitik giver adgang til 'Solklubben'. Medlemmer får f.eks. tilbud om undervisningsmateriale og produkter til solbeskyttelse.

Læs mere på hjemmesiden.

