



Skru ned for solen

Siesta – Du skal give solen pause mellem kl. 12 til 15 – leg eller sid i skyggen.

Solhat – Brug solhat og let sommertøj så du undgår at blive solskoldet.

Solcreme – Brug solcreme med faktor 15, hvor tøjet ikke dækker. Du skal smøres om morgenen, inden du går i skole eller mindst 20 min. før du går ud i solen. Husk at smøre dig igen efter flere timer, og når du sveder og bader.

Solsikker solbadning

Hvis du vil solbade er det en god idé at gøre det før kl. 12 eller efter kl. 15. Så undgår du den farlige Uv-stråling og dermed solskoldning og hudskader.

Brug T-shirt ved badning

Tag T-shirt på, når du bader. Så kan du være meget længere i vandet og ved strandkanten uden at blive solskoldet.

Solbeskyttelse

Du kan sagtens have det sjovt ved at

- lege under træer
- finde på lege i skyggen
- lege under solsejl eller parasoller
- bygge huler i skyggen

Sol er dejlig

Det er dejligt at være ude, når solen skinner. Solens lys giver godt humør og D-vitamin til knoglerne. Vi skal ikke undgå solen, men beskytte os mod solskoldning.

Én krop - én håndfuld

Du skal smøre med rigeligt solcreme for at være fuldt beskyttet mod solskoldning