



Skru ned for solen

Solens lys giver godt humør og D-vitamin til knoglerne. Vi skal ikke undgå solen, men beskytte os mod solskoldning.

Siesta – Søg skygge mellem kl. 12 til 15, så undgår du den farligste Uv-stråling.

Solcreme – Brug solcreme med faktor 15, hvor tøjet ikke dækker. Smør mindst 20 min. før du går ud i solen. Husk at smøre dig igen efter flere timer, og når du sveder og bader.

Solarium – Blot ét månedligt besøg giver ca. 150 % øget risiko for at udvikle modermærkekræft.

Medbring din egen skygge

Når du er på festival, udendørskoncert, kanotur eller til sport, hvor det ikke er muligt at finde skygge. Beskyt dig da med solhat, tøj eller parasol.

Én krop - én håndfuld

Du skal smøre med rigeligt solcreme for at være fuldt beskyttet mod solskoldning. Smører man sig f.eks. med faktor 15 i et tyndt lag, nedsættes beskyttelsen til ca. faktor 2.

Fakta om solariebrug

1. Man kan ikke forbrune i solarium inden solferien. Farven fra solariet giver kun en beskyttelse på ca. faktor 2.
2. Det er ikke et sundhedstegn at være solbrun. Hudens brune farve betyder at den forsøger at beskytte sig mod endnu flere skader fra UV-strålingen
3. Du får ikke fyldt dine D-vitaminlagre ved at gå i solarium.

Solbrun i skyggen

Du får også farve i skyggen. Her er der ca. halvt så meget solstråling, som i den direkte sol.

Solsikker solbadning

Hvis du vil solbade er det en god ide at gøre det før kl. 12 eller efter kl. 15, så nedsætter du risikoen for solskoldning og hudkræft.